ESSAI
SUR LA SANTÉ,
ET
SUR LES MOYENS
DE PROLONGER LA VIE.

Traduit de l'Anglois de M. CHEYNE, Docteur en Medecine, & Membre de la Societé Royale de Londres.

Par M. * * *

A PARIS,
Chez ROLLIN, Quay des Augustins, à la descente du Pont S. Michel, au Lion d'Or.

M. DCC. XXV.
Avec Approbation & Privilege du Roi.

PREFACE.

COmme il est probable que c'est ici la derniere fois que je me presenterai au Public, je me regarde en quelque maniere obligé de lui rendre compte de moi, comme Auteur, avant que de mourir, en tâchant de faire voir que si j'ai offensé quelqu'un, ce n'a pas toujours été par présomption, par vanité, ou par une humeur badine. Le premier Essai que je hazardai, fut au sujet de mon savant Maître, & mon genereux ami le Docteur Pitcarn. Il se crut maltraité par quelques-uns de la Fa-

culté, qui alors ſe faiſoient une guerre inteſtine au ſujet des Fievres; & il s'imagina que la voie la plus honnête de les ranger à leur devoir, etoit de produire des raiſons plus plauſibles de cette maladie, qu'aucun d'eux n'avoit fait. Les occupations que lui donnoit alors la pratique de la Medecine etoient ſi grandes, qu'elles ne lui laiſſoient pas du temps ſuffiſamment pour un pareil travail. C'eſt pourquoi il me joignit à deux autres, pour concerter & conduire l'affaire, & il ſe reſerva le droit de couper & de trancher, & d'ajouter la pratique. Mon emploi fut la theorie. Il n'y

avoit pas longtemps que j'étois dans le Corps, & je demeurois en Province. Mais en peu de jours je finis ma tâche; & cet Ouvrage paroît à present, sous le titre de *Nouvelle Theorie des Fievres.* Les autres, ou supprimerent ou oublierent la partie dont on les avoit chargés: la mienne fut envoyée à l'Imprimeur, sans y rien changer que peu de mots. Je ne pus resister à l'ordre de mon ami, mais je ne voulois pas que mon nom parût, étant persuadé que c'étoit un Ouvrage mal digeré & sans experience. Il y a des choses qui peuvent être utiles aux Commençans, tant par rapport

à la methode de discourir de l'œconomie animale, que par rapport à la maniere de l'operation des plus grandes Medecines.

A l'égard des fondemens & des causes des Fievres lentes & aigües que j'y ai expliquées, je les crois encore justes & solides, & plus particulieres & plus déterminées que celles d'aucune autre theorie qui ait été publiée. Mais cet essai a besoin de tant de changemens & d'additions, pour être fini, qu'il me coûteroit plus de peine & plus de travail, que d'écrire un nouveau Traité sur le même sujet; de sorte que par pure paresse & par l'indif-

ference que j'ai pour l'ouvrage, je m'en ſuis débarraſſé comme d'un fruit qui n'eſt pas meur, & je l'ai autant negligé, que s'il n'avoit jamais eté.

Mon ſecond Traité fut un Livre de Geometrie abſtraite & d'Algebre dont le titre eſt, *Methodus Fluxionum Inverſa*, que l'ambition enfanta, & que la vanité mit au jour. Il y a quelque choſe de tolerable pour le tems, où les methodes de Quadratures, le meſurage de raiſon, & la transformation des courbes, dans des lignes d'autres eſpeces, n'étoient pas pouſſées ſi loin qu'elles le ſont à préſent. Mais il y a

long-temps, que j'ai eté obligé d'abandonner ces études creuses & steriles, pour m'attacher à des speculations plus essentielles & plus convenables : il ne convient qu'à des Professeurs publics, & à ceux qui sont nés avec du bien, & qui n'ont aucune necessité exterieure, de s'adonner à des contemplations si charmantes. D'ailleurs, pour avouer une grande mais fâcheuse verité, quoi qu'elles puissent exciter & avancer l'invention, fortifier & étendre l'imagination, perfectioner & rafiner la raison ; quoi qu'elles soient utiles dans le rafinement necessaire & excessif des Arts méchaniques ;

cependant comme elles ne tendent point à rectifier la volonté, à adoucir le temperament, ou à réformer le cœur, elles laissent souvent une opiniâtreté, une confiance, & une suffisance dans les esprits foibles, beaucoup trop pernicieuses à la Societé & aux interêts de la grande fin de notre être, pour que tous les avantages qu'elles apportent puissent les recompenser. Ce sont des instrumens trop tranchans pour être confiés en d'autres mains, qu'en celles de ceux qui ont le cœur humble, l'esprit soumis, & qui sont d'un temperament sobre & docile. Car elles sont tres-propres à produire

dans les autres un orgœuil ſecret & rafiné, une vanité préſomptueuſe & inſupportable : (l'eſprit le plus oppoſé à celui de l'Evangile, que je puis croire ſans choquer perſonne être la meilleure diſpoſition de l'eſprit) elles les tentent de préſumer qu'ils ont acquis une eſpece de ſcience univerſelle, eu égard à ceux qui n'ont pas pouſſé leurs connoiſſances ſi loin ; de s'ériger en hommes infaillibles, ou au moins en juges déciſifs, même dans des matieres qui n'admettent pas le *plus* ou le moins, dont ils ſe ſervent ſi ſouvent comme ſont celles qui regardent *l'Auteur infini* de

notre être. Perſuadé en toute maniere, de ma propre foibleſſe, il y a long-temps que je ne m'attache à ces études, qu'autant qu'elles ſervent à m'amuſer, ou qu'elles ſont utiles dans les neceſſités abſolues de la vie.

Je fis enſuite la deffenſe de ce Livre, contre le ſavant & le ſubtil M. de Moivre; mais je la fis dans un eſprit de legereté & de reſſentiment. Je ſouhaiterois ne l'avoir jamais faite, & je la retracte tres-ſincerement, en tant qu'elle eſt perſonnelle & choquante, & je lui en demande pardon à lui & au Public; comme je le demande pour la deffenſe des Diſ-

fertations du Docteur Pitcarn, & pour la nouvelle Theorie des Fievres, contre le feu Docteur Oliphant homme d'esprit & savant. je condamne & déteste de tout mon cœur toutes les reflexions personnelles, tous les tours incivils & malins, & toutes les expositions fausses & injustes, comme messeantes à des Gentilshommes, à des savans, & à des Chretiens; je désapprouve ces deux Ouvrages, autant qu'il est en mon pouvoir, dans toutes les choses qui n'ont pas une relation simple & exacte au sujet.

La premiere partie des principes Philosophiques,

celle de la Religion naturelle, consiste simplement en des discours & des lectures de Philosophie naturelle, & de ses consequences à l'égard de la Religion naturelle: ces discours & ces lectures furent faites par occasion au Duc de Roxburgh, qui fait à present un si bel ornement de son pays, & des grands emplois qu'il possede. Ces livres lui furent dédiés.... je crus qu'ils pourroient être utiles aux autres jeunes Gentilshommes, qui, pendant qu'ils apprendroient les elémens de la Philosophie naturelle, pourroient par ce moyen s'instruire insensiblement des principes de la Religion na-

turelle. Et conformément à mes vues, on s'eſt ſervi à ce deſſein, & on ſe ſert encore de cette premiere Partie dans les deux Univerſités. Pour cette raiſon je ne manquerai pas dans l'occaſion de la perfectionner, par toutes les nouvelles découvertes que l'on fera dans la Philoſophie experimentale, ou dans les cauſes naturelles & finales des choſes; de ſorte que je la laiſſerai la moins imparfaite en ſon genre, qu'il me ſera poſſible.

La ſeconde Partie des principes Philoſophiques; à ſçavoir, celle de la Religion revelée, fut ajoutée dans la ſuite pour faire voir que nous

ne connoiſſons la nature en partie que par analogie, ou par les rapports des choſes, & non pas par leur nature reelle, & leur ſubſtance, ou leurs principes interieurs: que cette methode d'analogie nous pouvoit porter à conclure que les attributs ou les qualités de l'Etre Suprême, abſolu & infini, ſont en quelque maniere analogiques aux proprietés ou qualités des êtres finis, mais ſeulement en la maniere & avec la proportion que la difference entre l'infini & le fini requiert; & que pour cette raiſon, n'étant pas capables de connoître preciſément ces differences, nous devons pu-

rement, ſimplement, & ſans raiſonner, croire ce qui nous eſt revelé touchant la nature de l'Etre infini ; ou porter notre raiſon à ſe ſoumettre aux Myſteres de la Foi. Ce n'eſt pas à moi à dire quel a eté le ſuccês de cet Ouvrage. Comme la fin étoit honnête, je ſuis ſeur que les grands principes, & les propoſitions fondamentales ſont juſtes & veritables. On peut les éclaircir & les expliquer un peu davantage: mais je n'ai point encore trouvé de raiſon qui m'obligeât à retracter quelque choſe d'eſſentiel ; autrement je l'aurois tres-certainement fait.

L'Eſſai ſur la Goute & ſur

le Bain fut publié par pur hazard. Le premier extrait n'étant, comme je le dis dans cet Ouvrage, qu'un Ecrit adressé à un Gentilhomme, mon ami, & mon malade affligé de la goute. Je l'augmentai pour des raisons differentes, & je le publiai pour empêcher qu'on ne le pillât, plusieurs copies en ayant eté données à d'autres qui étoient attaqués du même mal. J'ai la satisfaction de savoir de plusieurs personnes differentes, qu'il a fait beaucoup de bien à un grand nombre de gens affligés & infirmes; c'est pourquoi je continuerai de le perfectionner autant que mon peu de capacité le permettra.

Je viens maintenant à cette derniere production; que je n'ai faite que par occasion, comme la premiere. Mon bon & digne ami, aujourd'hui Maître des Rolles, étant venu l'Automne dernier à Bath pour y fortifier sa santé, me pria en partant de lui donner quelques instructions par écrit pour le diriger dans la conduite de sa santé à l'avenir, & la maniere de maintenir ses esprits libres & pleins, dans les grandes affaires qui l'occupent. J'étois alors dans l'embarras que nous donne le temps des Bains, & il m'étoit impossible de repondre à son attente aussi-tôt, que

ſon merite, & l'eſtime ſincere que j'ai pour lui le demandoient. Je me crus donc obligé auſſi-tôt que j'eus le loiſir, de faire voir mon exactitude à obeir à ſes ordres. Premierement, je mis en ordre la plûpart de ces Regles, qui ſont à la fin des Chapitres differens; mais après quelques reflexions, je crus que ce n'etoit pas avoir aſſés d'égard à ſa capacité & à ſon bon goût à juger des raiſons des choſes, de lui preſcrire des directions ſimples & ſeches dans des matieres de ſi grande importance. J'ajoûtai donc les raiſons Philoſophiques de ces Regles, qui font le corps des Chapitres

mêmes. Il ſouhaita, par l'amour qu'il a pour ſes Concitoyens (amour qui eſt une des brillantes parties de ſon caractere, & qui, comme je dois le croire, en a imposé dans cette occaſion, ſeul à ſon excellent jugement.) Il ſouhaitta, dis-je, que ces Regles & ces raiſons fuſſent rendues publiques. C'eſt pour cela que pluſieurs choſes y ont eté ajoutées depuis, pour rendre le tout d'un uſage plus general. S'il y a donc quelque choſe de tolerable dans ce Traité, ou ſi quelqu'un en reçoit de l'utilité, on le doit entierement à cette perſonne de merite pour laquelle on l'avoit uni-

quement entrepris, & à la ſollicitation de laquelle on l'a publié.

J'ai remarqué long-temps & ſouvent, avec beaucoup de compaſſion & de regret, que pluſieurs perſonnes tres-ſavantes, ingenieuſes, & même vertueuſes, qui étant foibles & délicates (comme elles le ſont ordinairement) ont ſouffert juſqu'à la derniere extrémité faute d'un regime de vivre convenable, & d'autres Regles generales pour la ſanté. Elles avoient aſſés de bon ſens pour comprendre la force & la neceſſité de ſemblables Regles; elles faiſoient aſſés de cas de la ſanté, & mepriſoient aſſés

les ſatisfactions ſenſuelles en comparaiſon des plaiſirs de l'eſprit, pour pouvoir & vouloir s'abſtenir de tout ce qui eſt nuiſible, ſe refuſer les choſes que leurs appetits ſouhaitoient, & ſe conformer aux Regles faites pour ſe maintenir dans un degré tolerable de ſanté, de contentement, & de liberté des eſprits : mais ne ſçachant pas comment ſe regler, de quoi s'abſtenir, ni de quoi elles devoient uſer, ce qu'elles devoient s'interdire, ou ce qu'elles ſe pouvoient permettre ; elles ont ſouffert juſqu'aux agonies mortelles, elles qui auroient coulé leurs vies dans un contentement

& un repos passable, si elles avoient eté mieux dirigées & mieux instruites. C'est uniquement pour ces personnes que le Traité suivant est destiné. Les robustes, les incontinens, les amis de la bouteille, les débauchés, & les abandonnés, n'ont rien à faire ici; leur temps n'est pas encore venu. Mais j'espere que les gens maladifs & les vieillards, les personnes sedentaires, & ceux qui s'appliquent à l'étude, ceux qui ont les nerfs foibles, & les Savans; si Dieu benit ce Traité suivant, pourront se mettre en état de poursuivre leurs études & leurs emplois avec une seureté & une

application plus grande, & cependant conſerver leur ſanté, la liberté des eſprits plus entiere & plus long-temps. Mais je ſuis moralement certain, que ſi j'avois connu il y a trente ans, & que j'euſſe eté auſſi convaincu de la neceſſité des Regles qui ſont décrites ici, que je le ſuis à preſent, j'aurois moins ſouffert, & la liberté des eſprits auroit eté plus grande que celle dont j'ai joui. Mais tout ce qui eſt arrivé eſt bon, excepté les erreurs & les fautes de nos volontés libres. Je n'ai omis aucun moyen utile que je ſache pour conſerver la ſanté & prolonger la vie, ni

aucune coutume pernicieuſe que je n'aye marquée ; & j'ai donné les raiſons les plus claires, les plus familieres,& les plus preſſantes que j'ai pu pour les Regles que j'ai preſcrites ici. La plûpart de mes argumens (comme il étoit neceſſaire) ſont tirés de l'œconomie & des fonctions animales : En les expliquant je n'y ai mêlé de ſubtilité qu'autant que l'état preſent de la Philoſophie naturelle le pouvoit permettre. Je me ſuis ſouvent contenté de faits clairs & communs pour rendre compte des apparences & des precautions qui en ſont déduites ; je pouvois, ſelon le goût de notre ſiecle,

me jetter dans les ſpeculations ſubtiles de Metaphyſique ou de Mathematique ; mais je me ſuis contenté de philoſopher *craſſo modo ;* parce que nous ne ſerons jamais capables de faire des recherches aſſés parfaites des Ouvrages du Tout-puiſſant, pour penetrer dans la nature interne des choſes.

Dans les regles ſuivantes, les raiſons, & la Philoſophie ſur leſquelles je les fonde, je n'ai conſulté que ma propre experience, & mes Remarques ſur ma conſtitution foible, caduque, & ſur les infirmités des autres que j'ai traitées ; de ſorte que s'il y a quelque choſe d'emprunté

d'ailleurs, elle s'est presentée à moi comme mon propre bien. Mais j'ai abregé ces raisons Philosophiques, autant que les autorités le permettent. Ce n'est pas que plusieurs Auteurs particuliers, & tous ceux qui ont ecrit des systêmes de Physique, n'ayent traité le même sujet: mais, outre que leurs regles ne s'accordent pas souvent avec la raison, ou sont contraires à l'experience; ils les ont exposées dans des termes si generaux, si indeterminés, si indefinis, qu'il n'y a que peu ou point de certitude; quand on les applique à des cas particuliers, elles manquent de l'exactitude

neceſſaire, & par là elles deviennent embaraſſantes, ou inutiles: & enfin, quand elles viennent à donner les raiſons & la Philoſophie de leurs directions, ce qu'on y trouve rarement, elles n'ont point la clarté & la maniere naturelle de convaincre les perſonnes d'eſprit, les gens maladifs, ou delicats, & ceux qui ſouffrent, choſes pourtant ſi neceſſaires pour les rendre de bonne humeur & pour les porter à ſouffrir des contraintes ſi ſeveres: je crois que c'eſt la partie la plus difficile d'un Ouvrage, tel que celui-ci, & j'ai fait ce que j'ai pu pour qu'elle ne manquât point ici.

Je ne ſçai pas quel ſort ni quel ſuccês aura cet Ouvrage ; auſſi n'en ſuis-je que mediocrement en peine, etant perſuadé que le deſſein eſt juſte, le ſujet important, & l'execution la meilleure que mon temps, ma capacité, & ma ſanté me l'ont permis, & ne pouvant pas ſupporter le travail qu'il y auroit à beaucoup polir & finir un Ouvrage. J'ai eu la precaution de ne point empieter ſur le reſſort du Medecin, mais je n'ai rien celé de ce que mon ſavoir me pouvoit ſuggerer pour diriger le malade, de la meilleure maniere que j'ai pu, pour conſerver ſa ſanté &

prolonger ſa vie : & je ne me ſuis point ſervi de lumieres fauſſes & trompeuſes pour l'égarer, ou pour le tourmenter ſans neceſſité.

S'il etoit poſſible que quelqu'un pût ſe choquer de mon Ouvrage, ce ne pourroient être que mes Confreres les Medecins, pour avoir tâché de diminuer la matiere des maladies. Mais comme d'attribuer une pareille choſe à des Savans & à des Meſſieurs elevés dans les Arts liberaux, ce ſeroit une reflexion tres-maligne, tres-injuſte, & tres-indigne ; auſſi n'ai-je jamais eu la moindre vanité de croire qu'aucun de mes efforts fit

un changement si considerable dans la Nation, qu'il fût prejudiciable aux Medecins, particulierement le diable, le monde & la chair étant de l'autre côté, soutenant l'opinion contraire & défendant leur terrein même contre les regles de vie & d'immortalité mises en lumiere par l'Evangile.

Je ne sçaurois conclure cette longue Preface, sans prier le Lecteur de me pardonner l'ennui que je lui ai causé en l'entretenant de mes affaires particulieres. Tout ce que je puis dire en forme d'Apologie, c'est que, quelqu'indifferentes que les choses qui me concernent, com-

me Auteur, lui puiſſent être, elles ne me l'ont cependant pas eté. Ceci etant le ſeul endroit & le ſeul temps où il me ſera permis de les rectifier ; & n'ayant pas de plus grande ambition que,

Nil conſcire mihi, nullâ palleſcere culpâ.

Quoi que ce Traité ſoit composé principalement pour l'Angleterre, neanmoins comme il eſt fondé ſur des principes generaux qui conviennent à tous les climats ; & quant à ce qu'il y a de particulier pour l'Angleterre comme on en peut faire aisément l'application aux autres pays, cet Ouvrage ne peut être que tres-utile par tout & principalement en France.



ESSAI SUR LA SANTÉ, ET SUR LES MOYENS DE PROLONGER LA VIE.

§ 1. ON dit communément que tout homme qui a passé quarante ans est ou Médecin ou Fou : on auroit pû ajouter avec autant de justice, qu'il étoit aussi Theologien; car de la maniere que la plûpart des gens de condition se conduisent aujourd'hui, il n'y a rien (si l'on en excepte la félicité éternelle), qu'ils prodiguent

plus indifferemment que la santé. La plûpart des hommes sentent bien la privation de la santé, mais il en est très-peu qui sachent quand ils en jouissent. Il est cependant très-certain, qu'il est plus facile de la conserver, que de la rétablir, & de prévenir les maladies que de les guérir. Pour ce qui concerne la conservation de la santé, nous en avons le plus souvent les moyens en notre pouvoir; il ne s'agit que de s'abstenir des choses nuisibles, & de faire un bon usage de celles qui ne le sont pas. Quant à ce qui regarde son rétablissement, les moyens en sont embarrassez & incertains; & pour les connoître, il faut que presque tous les hommes ayent recours à d'autres hommes, dont ils ignorent souvent la capacité & la probité, & de la science desquels ils ne peuvent recevoir d'utilité que conditionnellement & avec incertitude.

Une complexion infirme, des nerfs originairement foibles, la connoiſſance des choſes utiles & de celles qui ſont nuiſibles, connoiſſance acquiſe par une experience qui m'a coûté bien cher, enfin une longue méditation ſur les plaintes des autres, qui venoient aux Bains de Bath *, ce lazaret univerſel, m'ont enſeigné quelques moyens des plus efficaces pour conſerver la ſanté, & pour prolonger la vie de ceux qui ſont d'une complexion délicate & valétudinaire, & de ceux qui ſont atteints de maladies Chroniques. J'ai cru ne pouvoir mieux employer mes heures de repos qu'à raſſembler les Regles les plus generales qui ſe puiſſent preſcrire ſur cela, & à leur donner le plus de jour qu'il m'eſt poſſible, pour l'utilité de ceux qui peuvent

* Ces Bains ſont dans une Ville appellée *Bath* en Anglois, dans le Comté de Sommerſet, fort frequentez des Etrangers auſſi-bien que ceux du pays, & où l'Auteur demeure.

en avoir besoin, & qui cependant n'ont pas eu des occasions si favorables de les apprendre.

§. 2. Et afin d'en traiter avec quelque ordre & quelque suite, j'ai jugé à propos de faire des Remarques & des Reflexions sur les choses qui sont non naturelles, (peut-être les appelle-t'on de cette maniere, parce que dans leur état outre-naturel elles sont extrêmement nuisibles au corps humain, ou plus probablement, parce que, toutes necessaires qu'elles sont à la subsistance de l'homme, cependant eu égard à lui, on peut les considerer comme exterieures, ou differentes des causes interieures qui produisent les maladies,) à sçavoir : 1. L'air que nous respirons. 2. Notre boire & notre manger. 3. Les veilles & le sommeil. 4. L'exercice & le repos. 5. Nos évacuations & leurs obstructions. 6. Les passions de nos ames ; & enfin, d'ajouter quel-

ques Remarques qui ne conviennent, au moins si naturellement, à aucun de ces Chefs. Je n'examinerai point ici de quelle maniere la Philosophie les distingue; mais il me semble que ce sont les Chefs les plus essentiels & les plus universels ausquels on puisse rapporter les Remarques & les Reflexions que je vais faire dans les Chapitres suivans.

§. 3. C'est une reflexion aussi vraie qu'elle est peu ordinaire, que celui qui vit médicinalement vit misérablement. La verité est, qu'une trop grande délicatesse & trop de circonspection sur chaque petite circonstance qui peut altérer notre santé, est un joug & un esclavage si grand, qu'une ame genereuse & un esprit libre a peine à s'y soumettre. C'est mourir, comme dit un Poëte, de peur de mourir: & d'abandonner les devoirs justes, charitables, & même genereux de

l'amitié, par un trop grand attachement à la santé, est une chose indigne de l'homme, & encore plus du Chrétien.

Mais d'un autre côté, abreger nos jours par l'intempérance, par des indiscretions,& par des passions criminelles ; mener une vie misérable, afin de pouvoir satisfaire un goût sensuel, ou une envie brutale ; se faire martyr de notre incontinence & de notre lasciveté ; c'est nous dégrader de la dignité d'hommes, & refuser à l'Auteur de notre être l'hommage que nous lui devons.

Si nous ne jouissons de quelque degré de santé, nous ne pouvons nous-mêmes goûter aucun plaisir dans la vie, nous ne pouvons être utiles à nos amis, nous ne sçaurions profiter des benedictions que la divine Providence répand sur notre vie, ni remplir nos devoirs, tant à

l'égard du Createur, qu'à l'égard du prochain.

Celui qui viole avec excès les regles claires & évidentes de la santé, est coupable d'une espece d'homicide de soi-même ; & perseverer dans cette habitude, c'est se donner directement la mort, & par consequent, c'est le plus grand crime qu'un homme puisse commettre contre l'Auteur de son être. En effet, c'est mépriser & faire peu de cas du plus noble présent qu'il pouvoit lui faire, je veux dire, des moyens de se rendre infiniment heureux : c'est aussi abandonner en traître le poste, où sa sagesse l'avoit placé, & se rendre par là incapable de répondre aux desseins que sa Providence avoit sur lui. L'Auteur de la Nature, infiniment sage, a tellement menagé les choses, que les regles les plus remarquables pour la conservation de la vie & de la santé sont des devoirs de morale

qui nous sont ordonnez, tant il est vrai, que la *Pieté a les promesses de cette vie, aussi-bien que celles de la vie future.*

Pour éviter toutes les subtilitez inutiles, j'exposerai seulement quelques regles claires & faciles à observer, que chacun peut aisément suivre, sans peine & sans contrainte.

CHAPITRE PREMIER.

DE L'AIR.

§. 1. L'Air étant une des choses les plus necessaires pour la subsistance & la santé de tous les animaux, je m'étonne qu'ici en Angleterre, où l'abondance regne, & où tous les Arts qui contribuent à une vie aisée, sont poussez jusqu'au vice, on ait si peu d'égard au choix de l'Air.

§. 2. Il eſt clair, par les remarques que l'on fait ſur la ſaignée dans les Rhumatiſmes, & après que l'on s'eſt enrhumé, que l'Air avec ſes differentes qualitez peut altérer & corrompre entierement toute la tiſſure du ſang & du ſuc animal: Les obſervations que l'on fait ſur les Paralyſies, les Vertiges, les Vapeurs, & les autres affections des Nerfs, causées par l'humidité, les mines, & le travail,ſur quelques mineraux,(particulierementſurleMercure & l'Antimoine) font voir que l'Air qui a telles ou telles qualitez, peut cauſer des obſtructions dans tout le ſyſtême nerveux. Les Coliques, les Fluxions, les Toux, l'Aſthme, & la Phthiſie, cauſez par l'humidité, par un air nitreux & moite, nous font connoître que cet élement peut boucher & gâter les organes. La diſpoſition de nos corps reçoit & attire l'air, qui ſe mêle à chaque moment de nos vies

avec nos fluides ; de sorte que chaque mauvaise qualité qui se trouve dans l'air, & qui s'introduit continuellement de cette maniere, doit produire dans le temps de funestes effets sur l'œconomie animale. Il est donc de la derniere consequence, que chacun prenne garde quelle sorte d'air il respire ; dans quelle sorte d'air il dort, il veille, il demeure; quel air en un mot, il reçoit continuellement dans l'union la plus intime avec les principes de la vie. J'observerai seulement trois qualitez de l'air.

§. 3. Premierement, quand les Gentilshommes veulent bâtir des Maisons de Campagne, ils ne devroient jamais ni choisir de hautes montagnes pour leur situation, ni de grands confluans de Rivieres, ni le voisinage de quelques Mines considerables, ou lits de mineraux : il ne faut pas non plus que le fondement soit dans des lieux mareca-

geux ou mouſſus ; mais il faut les ſituer ou dans une campagne découverte, ou ſur le côté d'une petite éminence, à l'abri des vents du Nord & de l'Eſt, ou ſur un terrein leger & ſabloneux.

On connoîtra bien la nature du Terroir par les Plantes & les Herbes qui y croiſſent, ou plus sûrement encore par la nature des eaux qui en ſortent, qui doivent toûjours être douces, claires, legeres, & ſans goût. Toutes les hautes montagnes ſont humides, comme l'a remarqué le Docteur Halley à ſainte Helene, ſur une montagne élevée, où l'humidité tomboit ſi continuellement pendant la nuit, qu'à tout moment il étoit obligé d'eſſuyer les verres de ſes lunettes, lorſqu'il faiſoit ſes obſervations d'Aſtronomie. Les peuples qui habitent les hautes montagnes, ſont obligez d'envoyer leurs meubles, en Hyver, dans les vallées ; de peur

qu'ils ne se pourrissent. Et il est très-ordinaire d'avoir de la pluye ou de la neige sur les Montagnes, lorsqu'en bas, les vallées sont claires, sereines, & seiches. Toutes les grandes montagnes sont des Receptacles de Mineraux, & comme des couvercles des réservoirs d'eau de pluye que ces éminences de terre enferment dans leur sein. Les nuées ne sont que de grandes toisons d'eau rarefiée, qui navigent dans l'air, & quelquefois elles ne sont pas élevées de beaucoup de toises au-dessus de la plaine; quand elles sont arrêtées & interceptées par ces hautes montagnes, elles sont comprimées & forment de la rosée ou de la pluye, qui perçant continuellement à travers les petites crevasses des montagnes tombe dans ces Bassins. De là viennent les Rivieres, & les Fontaines d'eau douce. Outre cela, ces lieux montagneux, sont toujours exposez aux grands vents, qui

y font presque continuels. Pour les lieux où il y a un grand concours d'eau, il faut que l'air y soit perpetuellement humide, parce que le Soleil attire continuellement de ces eaux, des rosées & des vapeurs au travers de l'air. Les grands Receptacles de mineraux ou de mines doivent aussi necessairement impregner l'air de leurs qualitez relatives. Et la noirceur moussue, est un degré de putréfaction, comme le Chevalier Nevvton le remarque.

§. 4. Secondement, les vents qui sont les plus frequens & les plus nuisibles en Angleterre, sont les vents d'Est, particulierement les vents Nord Est, qui font sentir en Hyver le froid le plus penetrant, & en Eté la chaleur la plus brulante. En Hyver ils emportent avec eux, tout le nitre des neiges du Nord & de la Scythie, des montagnes glacées, & de Mers gelées. En Eté ils soufflent avec toutes les particules

de feu que leur fournit le jour continuel des lieux par où ils passent. Depuis la fin de Janvier, jusque vers la fin de May, les vents soufflent presque continuellement des points de l'Est & du Nord, si le Printemps est sec; & des points du Sud & de l'Ouest, si le Printemps est humide: (& l'on peut generalement prédire le temps qu'on aura au Printemps par l'endroit où se placent les vents à la nouvelle Lune,) & comme nos corps attirent très-certainement l'air d'alentour, & les vapeurs des corps qui nous environnent, il sera très à propos que les personnes valetudinaires, attachées à l'étude & à la contemplation, quand le Printemps est sec, ou que les vents d'Est regnent, quittent les appartemens qui ont ces expositions, & qu'ils en prennent d'autres tournez au Midy ou au Couchant; ou bien il faut boucher les jours qui sont au Levant & au Nord, & donner ra-

rement du jour aux Chambres qui ſont de ces côtez-là, & faire le contraire dans les ſaiſons humides. Et ſi quelqu'un a été long-tems en voyage, & beaucoup exposé au vent froid du Nord & de l'Eſt; il lui ſera très-utile, en ſe couchant, d'avaler une écuellée d'eau de gruau chaude, ou du petit lait * de vin de montagne chauffé, comme un antidote contre les écoulemens nitreux, qui s'introduiſent dans le corps par la reſpiration, & pour ouvrir les obſtructions de la tranſpiration qui ſe fait par cette voie.

§. 5. Troiſiémement, depuis le commencement de Novembre juſque vers le commencement de Février, Londres eſt univerſellement

* Vin qui ſe tire des Montagnes d'Eſpagne ou de Portugal. Ce petit lait ſe fait avec égale partie d'eau & de lait qu'on chauffe, on y met après une ſeiziéme partie de ce vin: le tout ſe caille, on le paſſe enſuite, & le liquide qui en reſte eſt ce que les Anglois appellent petit Lait de Vin de Montagne.

couverte d'une fumée nitreuse & sulfurée, causée par le grand nombre des feux de charbon, par l'absence du Soleil, & par les consequences qui s'ensuivent, & qui sont la rosée qui tombe, & les vapeurs de la nuit. Dans une saison pareille, les personnes d'une complexion délicate & foible, & celles qui sont sujettes aux maladies qui affectent les poumons & les nerfs, doivent, ou aller en Province, ou se retirer au logis immédiatement après le Soleil couché, & chasser l'humidité par des feux chauds, & clairs, & par une agréable conversation; il faut qu'elles se couchent de bonne heure, & qu'elles se levent à proportion plûtôt le matin; car comme l'absence du Soleil fait tomber & condenser les vapeurs sur le soir, de même son approche les éleve & les dissipe le matin. Je n'ai pas besoin d'ajouter, qu'il sera très-à-propos, que ceux qui sont valetudinai-

res, ayent ſoin que leurs domeſtiques, leurs enfans, ceux avec leſquels ils couchent, & tous ceux qui les approchent, avec qui ils demeurent conſtamment, & dont les atmoſpheres ſe mêlent aux leurs, ſoient propres, ſains, & nets autant que faire ſe pourra; &pour l'amour d'eux-mêmes, s'ils ne l'étoient pas, de les éloigner juſqu'à ce qu'ils le ſoient. Je n'exhorterai pas non plus à éviter les chambres moites, les lits humides, & le linge ſale; ou à éloigner les ordures & les vilainies; le luxe des Anglois y a pourvû, en mettant toutes ces choſes au rang des vices.

§. 6. L'Air eſt un Element fluide, dans lequel les parties de toute ſorte de corps nagent comme ſi elles étoient dans l'eau. Mais l'air differe de l'eau en ce qu'il peut être reſſerré dans un moindre eſpace, & dans un plus petit volume, comme une toiſon, ou par ſon propre poids,

ou par quelqu'autre force; lequel poids ou force étant ôtez, l'air recouvre d'abord son premier volume & ses dimensions, au lieu qu'il n'y a point de force qui puisse réduire l'eau dans des bornes plus étroites; c'est-à-dire, que l'air est extrémement élastique & jaillissant, mais l'eau ne l'est point du tout. Il semble cependant que les parties de l'air devroient être plus grossieres que les parties de l'eau : car l'eau passera à travers d'une vessie, & peut par force se faire un passage au travers des pores de l'or; l'air au contraire ne fera ni l'un ni l'autre. L'air s'insinuë dans les cavitez ouvertes de tous les corps des animaux, par sa vertu élastique; & d'abord que l'enfant, qui n'avoit jamais respiré auparavant, est exposé à l'air, cet élement fait monter les petites vessies, dont les poumons sont composez, dans une érection perpendiculaire sur les bronches du

conduit de la respiration ; par ce moyen, l'obstruction, qui provient de l'oppression de ces vessicules (qui ne s'élevent que parce qu'elles sont comprimées ensemble, & se trouvent les unes sur les autres) étant en quelque façon ôtée, l'action musculaire du ventricule droit du cœur est capable de faire passer le sang à travers les poumons dans le ventricule gauche. Mais ces petites vessies, étant enflées de cette maniere par un fluide élastique, pressent, broyent, & rendent les particules grossieres du sang, si proportionnées, qu'elles peuvent devenir assez petites pour circuler à travers les autres vaisseaux capillaires du corps. Cet air élastique pressant également par tout, par son poids & son ressort, ferme & bouche les écailles de l'épiderme des personnes robustes & saines, de sorte qu'il en défend l'entrée au mélange aqueux & nitreux qu'il contient ; &

de cette maniere il leur devient une espece de bain froid, & les empêche de gagner du froid : Mais à l'égard des personnes maladives, sédentaires, & attachées à l'étude, & de celles qui ont les nerfs affoiblis, dans lesquelles le ressort des couvertures & des écailles, qui défendent l'entrée des conduits de la transpiration, est foible, & qui transpirent peu, ou presque point du tout, & dont le sang est en mauvais état ; les particules nitreuses & aqueuses de l'air entrent librement & promptement par ces conduits dans le sang ; & en rompant ses globules, coagulant & fixant sa fluidité, elles empêchent entierement la transpiration, & bouchent tous les vaisseaux capillaires, les glandes de la peau, & celles des poumons & des passages alimentaires, quand de tels corps sont longtemps exposez à un tel air : Et il est évident que l'air, qui est empesté de

telle ou de telle maniere, eſt capable de produire & d'engendrer tous ces déſordres dans le corps. Tant que la tranſpiration eſt forte, vigoureuſe, & pleine, il eſt impoſſible qu'aucun de ces déſordres arrive; parce que la force des vapeurs exterieures de la tranſpiration, eſt plus grande que la force par le moyen de laquelle ces mélanges nuiſibles entrent; à moins que le corps ne ſoit imprudemment exposé trop long-temps, ou que l'action des mélanges aqueux & nitreux ne ſoit extrêmement violente. Il arrive de là, que ceux qui joüiſſent d'une pleine ſanté, & que ceux qui ont bû des liqueurs fortes aſſez copieuſement, pour avoir par ce moyen une circulation & une tranſpiration vigoureuſe, gagnent rarement ou ne gagnent preſque jamais de froid. Et c'eſt pour cette raiſon que les alimens ſucculens & les bons vins, pris modérement,

deviennent un antidote si excellent dans les maladies contagieuses & épidémiques ; non-seulement parce qu'ils bannissent la peur & la crainte, mais aussi parce qu'ils rendent le cours de la transpiration si copieux & si libre, & conservent un atmosphere si active & si vive, qu'ils ne permettent a aucune vapeur nuisible, ni a aucun mélange de l'air d'y entrer ; mais chassent & écartent l'ennemi au loin. Mais les personnes dont les humeurs sont pesantes & visqueuses, les sucs maigres & en mauvais état, qui ne transpirent que peu ou point du tout, comme sont generalement tous les valetudinaires, les sedentaires, & ceux qui s'attachent à l'étude, mais particulierement ceux qui sont sujets aux maladies qui affectent les nerfs, ils doivent necessairement souffrir de ces mélanges empoisonnez qui sont dans l'air, s'ils ne les combattent avec précaution & avec

ſoin, ou s'ils ne prennent d'abord un remede, ou un antidote quand ils s'en trouvent empeſtez. Car outre que l'air entre par les conduits de la tranſpiration dans le ſang, toutes les fois que nous mangeons, que nous bûvons, ou que nous reſpirons, nous recevons dans nos corps l'air qui nous environne tel qu'il eſt. Et quand les facultez digeſtives ſont foibles, comme dans les perſonnes dont nous venons de parler, & que la quantité de l'aliment eſt trop grande, ou que ſa qualité eſt trop forte pour elles, le chile eſt trop groſſier, la matiere qui devroit tranſpirer eſt arrêtée, parce qu'elle eſt trop épaiſſe pour ces petits conduits; & cette maſſe entiere, qui dans une ſanté ordinaire, eſt plus que le double des grandes évacuations, eſt repouſſée ſur les inteſtins, & devient comme des lances, des dards & des armes pour l'air qu'on a reçu du dehors; qui

étant ainsi aiguisé par les sels d'un aliment mal digeré, & joint à sa propre force élastique, perce les côtez des vaisseaux, entre dans les cavitez du corps, & penetre entre les muscles & leurs membranes, & y cause avec le temps des vapeurs, y affoiblit les nerfs, y produit des maladies hypochondriaques & hystériques, & toute cette noire suite de maux, qui font souffrir de pareils tempéramens. Je vais maintenant mettre en un petit nombre de Regles generales les précautions qui sont ici prescrites.

Regles generales pour conserver la santé, & pour prolonger la vie, tirées des qualitez de l'Air.

1. La situation la plus saine pour une maison, est de la bâtir dans une campagne découverte, ou sur le côté d'une petite éminence, sur un terrein sabloneux, l'exposer au

Midi

Midi ou au Couchant, la mettre à l'abri des vents du Nord & de l'Eſt, l'éloigner de tout grand concours d'eau, de grandes mines ou de lits de minéraux, & où les eaux ſoient douces, claires, legeres, ſans goût & nullement âpres.

2. Les perſonnes d'une complexion délicate, qui couchent dans des chambres exposées aux vents du Nord ou de l'Eſt, doivent les changer, & en prendre d'autres qui ayent jour au Midi ou au Couchant, elles feront le contraire dans les ſaiſons humides.

3. Ceux qui ont voyagé long-temps, ou qui ont été beaucoup expoſez aux vents du Nord & de l'Eſt, devroient, en ſe couchant, boire quelque liqueur chaude & claire.

4. Lorſque les brouillards épais, & groſſiers ſont de longue durée en Hyver à Londres, les perſonnes d'une complexion délicate, & celles qui ont les nerfs & les poumons

foibles, devroient aller en Province, ou se tenir au Logis dans des chambres à feu, se coucher de bonne heure, & se lever de bon matin.

5. Les valetudinaires auront soin que leurs domestiques, leurs enfans, & ceux qui couchent avec eux, ou ceux qui ont affaire à eux & les approchent continuellement, soient sains, nets, & n'ayent aucun mal; que s'ils ne le sont pas, ils doivent les éloigner jusqu'à ce qu'ils le soient.

6. Ceux qui veulent conserver leur santé, doivent tenir leurs maisons propres & nettes, de même que leurs habits & les meubles qui conviennent à leur état.

CHAPITRE II.

Du Boire & du Manger.

§. 1. IL seroit de la derniere consequence, pour nous conser-

ver la ſanté & prolonger nos jours, que la quantité & la qualité de notre boire & de notre manger, fuſſent exactement reglées & juſtement proportionnées à nos facultez digeſtives. Nos corps n'exigent qu'une quantité déterminée d'alimens pour leur ſubſiſtance;& ſi l'on obſervoit une proportion exacte entre la quantité que l'on en prend & la force de l'eſtomach, on ſe garantiroit très-probablement des maladies aiguës, & plus certainement des chroniques, & nous nous rendrions capables de vivre auſſi longtems que nos temperamens étoient originairement durables, ſans beaucoup de maladies & de douleur. Les ſources des maladies chroniques ſont premierement la viſcoſité des ſucs, ou la trop grande étenduë des particules qui les compoſent, & qui n'étant pas ſuffiſamment briſées par les facultez digeſtives, arrêtent ou retardent la circulation : C'eſt

aussi en second lieu la trop grande abondance des sels pleins d'apreté & d'acrimonie, par le moyen desquels les sucs même deviennent si corrosifs, qu'ils crevent les solides & qu'ils les usent. C'est en troisiéme lieu, un relâchement, ou manque d'une force & d'une vigueur necessaire dans les solides mêmes. L'excès dans la quantité engendre le premier, la mauvaise qualité de notre boire & de notre manger cause le second ; & tous les deux ensemble, joints au défaut d'un travail convenable, produisent le troisiéme.

§. 2. Les alimens sont ordinairement en Angleterre les substances des animaux. Les animaux mêmes, aussi-bien que les hommes, ont leurs maladies, que l'épidémie, la mauvaise nourriture, l'âge, ou d'autres infirmitez produisent : & ces animaux malades, ne peuvent jamais être un aliment sain & con-

venable aux hommes. Les animaux adultes abondent plus en ſels urineux que les jeunes : leurs parties ſont plus conſolidées & plus compactes, parce qu'elles ſont plus puiſſamment unies, & par conſéquent plus difficiles à digérer.

Il eſt vrai, que la grande diſtinction de la bonne ou de la mauvaiſe qualité des differentes ſortes d'animaux & des vegetaux propres à la nourriture de l'homme, dépend de leur forme, de leur compoſition, & de leur nature originelle; & il n'y a que la ſeule expérience qui puiſſe découvrir cela; elle dépend auſſi du goût particulier, du temperament, & des diſpoſitions du corps de celui qui s'en nourrit. Mais nous en pouvons pourtant juger par le ſecours de ces trois principes, à ſçavoir : Premierement, que la force ou la foibleſſe de la cohérence des particules des corps fluides, dépend de leur grandeur ou de leur

petitesse ; c'est-à-dire, que les plus grandes particules sont liées plus fermement que les plus petites, parce qu'il y a plus de parties qui viennent s'unir aux grands corps qu'aux petits, & par consequent leur union est plus grande. Secondement, que plus la force [*Momentum*] avec laquelle deux corps se rencontrent est grande, plus leur cohérence est forte, & leur séparation difficile. Troisiémement, que les sels étant composez de surfaces plates, étant durs, & recouvrant leur figure dans toutes les alterations, s'attachent plus intimement que tous les autres corps ; leur surface unie fait qu'ils se touchent & qu'ils s'unissent dans un plus grand nombre de points. Leur dureté & leur figure constante les rend durables & inalterables ; & par ce moyen ils deviennent les principes actifs, & l'origine des qualitez des corps : & quand ils sont entrez dans la sphere d'activité les uns des au-

tres, ils s'unissent étroitement en pelotons; tout cela rend la separation de leurs particules originelles plus difficile. De ces trois principes je conclus, que nous pouvons en general comparer l'une avec l'autre La facilité ou la difficulté qu'il y a à digerer; c'est-à-dire, à rompre en petites parties les differentes sortes de vegetaux & d'animaux; & de cette maniere découvrir s'ils sont propres ou non à servir d'aliment aux personnes délicates & valetudinaires.

1. Toutes ces choses étant supposées égales, les vegetaux & les animaux qui viennent le plûtôt en maturité, sont d'une digestion plus legere. Ainsi les vegetaux du printemps, comme les asperges, les fraises, & quelque sorte de salades, sont d'une digestion plus facile, que les pommes, les poires, les pêches, & les pavies; parce qu'ils renferment moins de feu solaire; leurs

parties sont unies par une chaleur plus foible ; c'est-à-dire, avec moins de vitesse, & ils abondent moins en sels ; on peut même dire qu'ils n'en ont presque point de gros & de fixes. Parmi les animaux, ceux qui, en un an, ou en peu d'années, viennent en maturité, (& multiplient leurs especes) comme les liévres, les moutons, les chevreaux, les lapins, &c. ceux-là, dis-je, sont beaucoup plus tendres, & se digerent plus vîte, que les vaches, les chevaux, ou les ânes, (si ces derniers servoient d'aliment, comme ils en ont servi dans les temps de famine, &c.) Et cela pour la raison que j'ai déja alleguée ; ou parce que leurs parties sont d'une liaison moins ferme. Il est à remarquer sur les vegetaux qui sont le plus long-temps à meurir, & dont consequemment les sucs participent le plus des rayons solaires, que leurs sucs fermentez rendent les plus

forts esprits vineux ; comme les raisins, les graines de sureau, & semblables : Et pour les animaux, qui sont le plus long-temps à venir en maturité, on observe que leurs sucs donnent des sels urineux des plus fœtides.

2. Tout le reste étant supposé égal, plus le vegetal ou l'animal est gros & grand dans son espece, plus l'aliment qu'on en fait, est dur & difficile à digerer. Ainsi un gros oignon, une pomme, ou une poire, & un gros bœuf ou un gros mouton, sont d'une digestion plus difficile que de plus petits de la même espece ; non-seulement, parce que leurs vaisseaux étant plus forts & plus elastiques, leurs parties se joignent avec une plus grande force ; mais aussi parce que les qualitez ont proportionnellement plus de force & d'intension dans les grands corps de la même espece : Ainsi, les autres choses étant égales, un plus grand

feu est proportionnellement plus intensivement chaud, qu'un plus petit; & le vin qui est renfermé dans un grand vaisseau devient plus fort que celui qui est renfermé dans un petit; & par consequent les sucs des animaux & des vegetaux d'une ample grosseur sont plus fetides que les sucs de ceux de la même espece qui sont moins gros.

3. Les autres choses étant égales, l'aliment propre que la Nature a destiné aux animaux, est d'une digestion plus facile que les animaux mêmes; ces animaux qui se nourrissent de vegetaux sont plus aisément digerez, que ceux qui se nourrissent d'animaux; ceux qui se nourrissent de vegetaux & d'animaux qui viennent le plûtôt en maturité, que ceux qui se nourrissent de ceux qui sont plus long-temps à meurir. Ainsi le lait & les œufs sont d'une digestion plus legere que la chair des bêtes ou des oiseaux; les poulets & les dindons sont digerez plus

vite, que les canards & les oies: & la perdrix & le faiſan ſont d'une plus legere digeſtion que la beccaſſe ou la beccaſſine; parce que ces derniers ayant le bec long ſucent ſeulement les ſucs animaux ; & pour les raiſons que j'ai déja touchées, les bœufs & les moutons qui paiſſent l'herbe, ſont d'une digeſtion plus legére que ceux que l'on nourrit dans l'étable.

4. Toutes les autres choſes étant pareilles, les poiſſons & les animaux marins ſont plus difficiles à digerer que les animaux de terre ; parce qu'ils ſe nourriſſent generalement des autres animaux, & l'élément ſalé dans lequel ils vivent joint leurs parties plus intimement ; les ſels ayant une faculté plus forte de liaiſon que les autres corps. Et pour la même raiſon, le poiſſon d'eau ſalée eſt plus difficile à digerer que celui d'eau douce. Ainſi la tortuë de mer eſt plus difficile à digerer que la tortuë de terre ; & l'eſtur-

geon & le turbot, que la truite ou la perche.

5. Les autres choses étant égales, les vegetaux & les animaux qui ont la substance grasse, huileuse, & glutineuse, sont d'une digestion plus difficile, que ceux, qui sont d'une substance seche, charnuë, & fibreuse : parce que les substances huileuses & grasses éludent la force & l'action des facultez digestives ; & leurs parties s'attirent l'une l'autre, & se lient plus fortement que les autres substances ne font, (excepté les sels) comme le Chevalier Newton * le remarque. Leurs parties molles & humides relâchent & affoiblissent la force de l'estomac ; & le gras & l'huile même est enfermé dans de petites vessies qui sont difficilement rompuës. Ainsi les noix de toutes les especes passent à travers les boyaux sans être presque

* Voyez la premiere édition Angloise du Chevalier Newton, sur la lumiere & les couleurs.

alterées : Les olives ſont plus difficiles à digerer que les pois ; la viande graſſe, que la maigre. La carpe, la tanche, l'anguille, & le turbot, ſont d'une digeſtion plus difficile que le merlan, la perche, la truite, ou le merlus.

6. Toutes les autres choſes étant ſemblables, les vegetaux & les animaux, dont la ſubſtance eſt blanche, ou qui a quelque rapport aux couleurs les plus claires, ſont d'une digeſtion plus legere, que ceux dont la ſubſtance eſt plus rouge, plus brune, ou tirant ſur des couleurs plus ardentes ; non-ſeulement parce que les parties qui reflechiſſent le blanc, & les plus legeres couleurs, ſont moindres en volume, que celles qui reflechiſſent les couleurs les plus chargées *; mais auſſi parce que celles des couleurs les plus foncées abondent davan-

* Voyez le même Auteur.

tage en sels urineux. Ainsi les navets, les panais, & les patates, sont plus legeres que les carotes, les chervis, & les betteraves; les poulets, les dindons, & les lapins sont plus legers, que les canards, les oies, les beccasses, & les beccassines; le merlan, le carrelet, la perche, & la sole, sont plus legeres que le saumon, l'esturgeon, le harang, & le maquereau; le veau, & l'agneau sont plus legers que les bêtes fauves.

7. Enfin, toutes les choses étant égales, les vegetaux & les animaux d'un goût fort, piquant, aromatique, & chaud, sont plus difficiles à digerer, que ceux qui sont d'un goût plus doux, plus tendre, & plus insipide. Le haut goût vient de l'abondance des sels: L'abondance des sels suppose des animaux adultes, comme ceux qui sont longtemps à venir en maturité; & où les sels abondent, les parties en sont

plus difficiles à ſeparer, & à digerer. Les plantes fortes, & aromatiques reçoivent, & retiennent le plus des rayons ſolaires, & deviennent des eſprits ſolides, ou des flammes fixes. Et ceux qui en uſent beaucoup, avalent autant de charbons ardens, qui à la fin enflammeront les fluides & brûleront les ſolides.

§. 3. Il eſt très-certain, que plus la ſuperiorité, que les facultez digeſtives ont ſur la nourriture, eſt grande, ou plus les facultez digeſtives ont de force, à l'égard des choſes qui doivent être digerées; plus le chile ſera fin, la circulation libre, & les eſprits vifs & déliez; c'eſt-à-dire, meilleure ſera la ſanté. Sur ces propoſitions generales, les perſonnes valetudinaires, attachées à l'étude & à la contemplation, qui voudront faire attention à leurs temperamens particuliers, pourront facilement choiſir parmi les

alimens particuliers de vegetaux & d'animaux, ceux qui leur seront les plus convenables. Et si l'on commettoit en cela quelque erreur, il vaut mieux errer du côté le plus seûr, & choisir plûtôt les choses qui sont au-dessous de nos facultez digestives, que celles qui sont au-dessus. De plus, dans le choix que nous faisons des animaux pour notre nourriture, nous ne devons pas negliger la maniere dont on les engraisse, & celle dont on les apprête pour être servis sur nos tables. Nous ne pouvons presque avoir aux environs de Londres que de la volaille engraissée, ou de la viande de bœuf & de mouton nourris dans l'étable. Il n'en faudroit pas davantage pour faire soulever le cœur, que de voir la maniere sale, maussade, & malpropre, aussi-bien que les choses fetides, corrompuës, & mal saines, dont on les nourrit. Nous n'ignorons pas qu'un

ufage perpetuel de vilaines chofes, la groffiereté & la malpropreté des alimens corromproient les fucs, & mortifieroient la fubftance mufculaire du corps humain. Les mêmes chofes ne peuvent certainement avoir un meilleur effet dans les bêtes; ainfi la maniere dont on nourrit les animaux dont nous vivons, fait de nos alimens un poifon.

On peut dire la même chofe des couches échauffées de nos jardins, des plantes & des vegetaux qui ne viennent que par force & par artifice. Le feul moyen d'avoir une nourriture de viandes faines, eft de laiffer les animaux dans leur liberté naturelle, à l'air, & dans leur propre élément, de leur donner abondamment à manger, de les tenir dans une propreté convenable, de les mettre à l'abri des injures du temps, quand ils ont envie de fe retirer. Je n'ajoute rien fur ce qui regarde la maniere de préparer les viandes.

Les personnes valetudinaires & d'une complexion délicate, celles qui sont attachées à l'étude & à la contemplation, ou celles qui ont envie de conserver leur santé & de prolonger leurs jours, doivent se persuader, que le simple bouilli, & le simple rôti sont assez relevez. C'est l'intemperance qui a inventé les ragoûts, les soupes succulentes, les sauces relevées, la pâtisserie, le fumé, le salé, & le mariné ; pour donner de l'appetit contre nature, & pour augmenter un fardeau, que la nature auroit rendu d'elle-même plus que suffisant pour conserver la santé, & prolonger la vie, sans qu'il fût necessaire d'exciter une mauvaise complexion & de piquer un palais vicié. L'abstinence, & des évacuations convenables, un travail & un exercice propre, rétabliront toujours un appetit diminué, tant qu'il y aura dans la Nature quelque force & quelque fonds

pour y travailler. A peine eſt-il permis d'exciter l'appetit, avec les ſecours de la Medecine; ſi ce n'eſt quand les facultez digeſtives ont été gâtées & ruinées par des maladies chroniques, aiguës, & de longue durée. Et auſſi-tôt que l'on eſt paſſablement rétabli, il faut laiſſer la nature travailler ſeule à ſon propre ouvrage; & ne ſe ſervir nullement de ce que fournit la cuiſine ou la Médecine, pour réveiller ou pour augmenter l'appetit.

§. 4. Ce que l'on doit enſuite conſidérer, c'eſt la quantité de l'aliment neceſſaire pour entretenir la nature dans un embonpoint raiſonnable, ſans la ſurcharger; à la verité cela differe ſelon l'âge, le ſexe, la nature, la force, & le pays d'où la perſonne eſt, & ſelon l'exercice qu'elle prend. Dans ces pays du Nord, la froideur de l'air, la force & la grande ſtature du peuple, demandent de plus grands ſe-

cours d'alimens, que dans l'Orient & dans les pays plus chauds. Les jeunes personnes qui croissent encore, & celles d'une grande force & d'une haute taille, en exigent plus que les personnes âgées, foibles & déliées : mais tout homme, quel qu'il soit, jouira d'une vie plus saine & plus longue en gardant une tempérance continuelle, qu'en vivant autrement. Et quelques Remarques generales sur la quantité de vivres qu'ont pris plusieurs personnes de differentes Nations, & de differentes conditions, & avec laquelle elles ont vêcu en bonne santé, & sont parvenuës à un grand âge; peuvent donner quelque secours aux personnes délicates & valétudinaires, pour regler la quantité convenable qui leur est necessaire.

§. 5. C'est une chose surprenante de lire, jusqu'à quel grand âge les Chrétiens de l'Orient, qui, pour

éviter les perſecutions ſe retirerent dans les deſerts d'Egypte & d'Arabie, vécurent en bonne ſanté, en ſe nourriſſant de très-peu de choſe. Caſſien nous apprend, que la meſure commune pendant vingt-quatre heures, étoit autour de douze onces, ou d'une livre; (car la livre de l'Orient n'étoit que de douze onces) avec de l'eau toute pure pour boire. Saint Antoine vécut juſqu'à 105. ans au pain & à l'eau, ajoutant ſeulement quelque peu d'herbes ſur la fin de ſes jours; Jaques l'Hermite, 104. Arſenius le Gouverneur de l'Empereur Arcadius, 120. 65. dans le monde, & 55. dans le deſert. Saint Epiphane, 115. Saint Jerôme, environ 100. Saint Simeon Stylite, 109, S. Romuald, 120. Et Louis Cornaro, noble Vénitien, après s'être en vain ſervi de tous les autres remedes, de ſorte qu'il déſeſperoit de ſa vie à l'âge de 40. ans, recou-

vra neanmoins sa santé, & vécut graces à sa tempérance, près de 100. ans.

§. 6. Notre climat, comme je l'ai dit, étant au Nord, demande une plus grande quantité d'alimens, à cause de la pureté & de la froideur de l'air, qui retressissant les fibres, aiguise davantage l'appetit, & rend l'action de la digestion plus forte: & à raison du travail & de la force du peuple qui dépense plus d'esprits animaux, il est necessaire que l'on mange davantage. Cependant il est étonnant de voir, dans quelle vivacité, dans quelle force, & dans quelle activité une petite quantité de nourriture, conserve, même ici, ceux qui s'y sont accoutumez. Buchanan nous apprend, qu'un certain Laurent se conserva 140. ans, par sa seule tempérance, & son travail. Spotswood fait mention d'un nommé Kentigern, qui fut après appellé saint

Mongah, ou Mungo, de qui le fameux Puits en Galles tire son nom, & qui vécut 185. ans, quoi que depuis qu'il eut atteint l'usage de raison, il n'eût jamais gouté de vin, ni de liqueurs fortes, & qu'il dormît sur la dure. Mon digne ami M. Web, est encore en vie. Par la vivacité des facultez de son esprit, & par l'activité des organes de son corps, il fait voir le grand avantage de la diéte, car il ne se nourrit que de vegetaux & ne boit que de l'eau. * Le Docteur de Croydon, en se nourrissant seulement de lait, se guerit d'une maladie, qui étoit incurable par d'autres voies; à sçavoir, de l'Epilepsie; & vécut en parfaite santé seize ans après, jusqu'à ce qu'un accident l'enleva de ce monde: j'ai déja raconté cette histoire du Lait dans mon Traité de la Goute. Un Pêcheur nommé Henri

* Voyez un Essai sur les Eaux de *Bath*, & sur la Goute.

Jenkins, vécut 169. ans: sa nourriture étoit acide & grossiere, comme son Historien nous l'apprend, je veux dire, simple & rafraîchissante; & l'air où il demeuroit, étoit subtil & pur; à sçavoir, à Allerton sur la Sevale dans le Comté d'York. Parr mourut seize ans plus jeune; à sçavoir, à l'âge de 152. ans & neuf mois; son boire, & son manger étoient de vieux fromage, du lait, du pain grossier, de la petite biere & du petit lait: Et son Historien nous dit qu'il auroit pû vivre bien plus long-temps, s'il n'avoit point changé d'air, & quitté son régime de vie, en venant d'un air pur, clair, & libre, dans l'air épais de Londres; où après avoir vécu à la campagne d'une nourriture toujours égale, simple, & grossiere, il fut reçu dans une somptueuse famille, où il étoit traité de mets délicats, & bûvoit copieusement des meilleurs vins: de cette

maniere les fonctions naturelles des parties étant surchargées, & la disposition de tout le corps entierement dereglée, il ne pouvoit bien-tôt s'ensuivre qu'une dissolution. Le Docteur * Lister fait mention de huit personnes dans le Nord d'Angleterre, dont les plus jeunes avoient plus de 100. ans, & les plus vieux 140. Il dit, qu'il est bon de remarquer, que la nourriture de tout ce pays montagneux est excessivement grossiere. Et certainement il n'y a point d'endroit dans le monde, où l'on puisse plus probablement prolonger la vie, qu'en Angleterre, & particulierement dans ces endroits, qui ont un air libre, & un terrain sabloneux & marné, si l'on ajoûtoit à un exercice convenable, l'abstinence & des alimens simples.

* Voyez les Memoires de la Societé Royalle abregées par Lowthorp.

§. 7. * J'ai offert ailleurs de déterminer la quantité d'alimens qui suffit pour maintenir un homme d'une stature ordinaire, & qui n'est attaché à aucun emploi laborieux, en santé, en vigueur & dans en embonpoint raisonnable; à sçavoir, 8. onces de viande, 12. de pain ou d'aliment végétable, & environ une pinte de vin, ou de quelque autre bonne liqueur en 24. heures. Mais il faut que les valetudinaires, & ceux qui ont des emplois sedentaires, ou qui attachent fortement leur esprit à l'étude, diminuent cette quantité, s'ils veulent conserver leur santé, & avoir l'esprit libre long-temps. Les hommes sedentaires & appliquez à l'étude, doivent necessairement boire & manger beaucoup moins qu'ils ne feroient, s'ils étoient engagez dans une vie ac-

* Voyez l'Essai dont on vient de faire la remarque.

tive. Car comme ils manquent de cet exercice qui est necessaire à la concoction & à la transpiration, & que leurs nerfs sont plus usez par les applications d'esprits, qu'ils ne le seroient par le travail du corps, s'ils s'abandonnent trop librement à la bonne chere, il faut necessairement que leurs sucs deviennent visqueux, & que leurs estomacs se relâchent. Il faut que celui qui veut avoir la tête libre & dégagée, ait l'estomac pur & net. C'est par la negligence de ces choses, que nous voyons tant de ces Messieurs de robe longue, hypochondres, mélancoliques & sujets aux vapeurs; l'exercice & l'abstinence en font le seul remede.

§. 8. On doit attribuer à la repletion, la plûpart des maladies chroniques, les infirmitez de la vieillesse & le court période de la vie des Anglois. Ceci est manifeste par ce qui suit. En effet neuf

fois contre une, l'évacuation d'une sorte ou d'autre est leur remede: car non seulement les ventouses, les saignées, les vesicatoires, les cautères, les purgations, les vomitifs & les sudorifiques sont des évacuations manifestes, ou des écoulemens qui détachent les superfluitez que l'on avoit prises; mais l'abstinence même, l'exercice, les alterans, les cordiaux, les choses ameres & alexipharmaques ne sont que de differens moyens de disposer les humeurs grossieres à s'évacuer plus vîte par la transpiration insensible; afin que le chyle nouveau & bien digeré, & que les sucs doux & diminuez prennent leur place pour rétablir la disposition du corps. Or il seroit bien plus aisé, de même qu'il seroit & plus seur & plus efficace, de prévenir la necessité de telles évacuations, que de s'y exposer. Et chacun peut dans ces cas chroniques, en

évitant les grands repas, ou en s'abstenant de viandes & de liqueurs fortes, pendant quatre ou cinq jours, perdre une livre de sang, prendre une purgation, ou se faire suer, aussi efficacement que par la saignée, par les pillules ou par les bolus sudorifiques.

§. 9. C'est pourquoi je conseille à tous ces Messieurs qui mènent une vie sedentaire, & qui s'appliquent à l'étude, d'user autant qu'il leur sera possible, d'abstinence, comme étant conforme à la conservation de leurs forces, & à la liberté de leurs esprits : ce qu'ils devroient faire aussi-tôt qu'ils sentent des pesanteurs, des inquietudes, des insomnies, ou une aversion pour l'étude ; ou en diminuant la moitié de la quantité de viande & de liqueur forte qu'ils avoient coûtume de prendre, jusqu'à ce qu'ils aïent recouvré leur gaieté & leur liberté ordinaire; ou en se nour-

rissant entierement, pendant un temps raisonnable, de végetaux, tels que sont le sago, le riz, & semblables; & en beuvant seulement un peu de vin bien trempé d'eau. Et s'ils ont dessein de conserver leur santé & leur temperament, & de prolonger leurs jours; il faut, ou qu'ils fassent inviolablement maigre un jour ou deux la semaine; ou si le maigre les incommode tout-à-fait qu'ils prennent une fois la semaine, ou tous les quinze jours, ou au plus tard une fois le mois, quelque purgation domestique, qui ne les obligera, ni à faire diete, ni à garder le logis; mais qui pourra fortifier les boïaux, & décharger les humeurs superfluës. Par exemple une dose, de 6 ou 7 pillules Ecossoises; une demi-dragme de *pilulæ stomachicæ cum Gummi*, avec trois ou quatre grains de Diagrid mêlez, une demi-dragme de *Pilulæ Ruffi*; deux

onces de *Hiera Picera*, avec une dragme de sirop de Nerprun; deux ou trois onces d'Elixir *salutis*; (ou ce que je prefere à tous ceux-ci) cette préparation de Rhubarde.

Prenez deux onces & demie de la meilleure Rhubarbe en poudre; une dragme de sel d'Absynthe; une demi-once d'écorce d'Orange; deux Scrupules de Muscade rapée; une demi-dragme de Cochenille. Infusez le tout pendant 48. heures sur un feu lent, dans une Quarte de veritable arrack. Coulez-le, & le mettez dans une bouteille bien bouchée pour l'usage.

On peut prendre de ceci deux ou trois cueillerées, deux ou trois fois la semaine, ou quand on le jugera à propos, sans interrompre ses affaires, ou ses études: & si on le trouve necessaire, on pourra con-

tinuer d'en prendre même jusqu'à la vieillesse. Tant l'Aphorisme du vieux Verulam est vrai : *Nihil magis conducit ad Sanitatem & Longævitatem, quam crebræ & domesticæ purgationes.* Rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie, que les frequentes purgations domestiques. Et il faut necessairement que Messieurs les gens de Robe longue, & ceux qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation, suivent l'avis du Chevalier Scarborough, de la maniere qu'il fut donné à la Duchesse de Portsmouth : *Il vous faut moins manger, ou prendre plus d'exercice; ou vous purger, ou être malade.*

§. 10. Ceux qui ont écrit sur la santé, ont donné plusieurs regles, par lesquelles on peut connoître quand quelqu'un a fait des excès à un repas : Je crois, que l'on n'a besoin que de cette courte regle, qui est; Si quelqu'un a bu ou man-

gé assez, pour se rendre incapable de remplir les devoirs de sa profession ; & de s'appliquer à l'étude ; (après avoir été assis en repos pendant une heure pour avancer la digestion ;) il s'est surchargé. Je parle seulement de ceux qui, par le cours ordinaire de leurs vies, sont attachez à l'étude ; car ceux qui ont des emplois méchaniques, doivent avoir égard au corps, qui est l'autre partie du composé. Si les personnes délicates, & les Gens de Lettres vouloient suivre cette Regle, on se serviroit très-peu de Medecins & de medecines dans les cas chroniques. Ou s'ils ne vouloient seulement manger qu'une partie de viande d'animal, au grand repas, & les deux autres parties d'alimens vegetables, & boire seulement de l'eau avec une cueillerée de vin, ou de la petite biére bien claire ; leurs appetits seroient une regle suffisante pour déterminer la

quantité de leur boire & de leur manger. Mais la varieté des mets inventez par les rafinemens de l'Art de la Cuisine, & l'excellent vin que l'on boit, après chaque morceau, la trop grande indulgence des Meres & des Nourrisses à gorger les enfans, ont tellement élargi & allongé l'estomach, que pour la plûpart des Gens on ne sçauroit répondre de leurs appetits. C'est une chose étrange de s'imaginer que des hommes sensuels, oisifs, & d'une complexion infirme, se croyent capables de porter des fardeaux de viandes de haut goût, & de liqueurs brûlantes, sans douleur & sans préjudice de leur santé; tandis que des hommes d'un temperament robuste, & employez aux travaux du corps, peuvent à peine pravenir à quelque grand âge en santé & en vigueur, quoi que leur aliment soit simple, grossier, & seulement presque de vegetaux.

§. 11. Puis donc que nos appétits nous trompent, & que le poids & la mesure nous incommodent generalement tous; il faut que nous ayons recours à une regle indépendante de nos sensations, & qui soit libre de peine & d'incommodité inutile. Pour trouver cette regle, je ne sçai rien de meilleur que de boire & de manger, pour ainsi dire, à l'œil; c'est-à-dire, de déterminer premierement tout, ou par poids ou par mesure, ou par des expériences & des observations particulieres, le volume ou le nombre de bouchées de viande, & le nombre de verres de liqueurs fortes, ou nous nous trompons le moins; & alors déterminer à l'œil une quantité égale en tout temps pour l'avenir: Ainsi les deux ailes d'un poulet de moyenne grandeur, ou une aile & les deux cuisses; trois côtes d'une poitrine médiocre de mouton, deux petites tranches de

l'épaule ou du gigot, en laissant à part le grâs & la peau ; quelque peu moins de bœuf, peuvent suffire pour la viande, au grand repas. Car la Providence nous a formés de telle maniere, que nous n'avons pas besoin de regler nos alimens, selon les proportions Mathématiques ; un peu de plus ou de moins ne fera aucune altération dans notre santé. Pour ce qui regarde le porc & toutes les sortes de chairs de cochon, je crois qu'on doit les interdire aux personnes valetudinaires & à celles qui s'appliquent à l'étude, comme elles l'étoient aux Juifs par un précepte que Dieu leur en avoit fait. Ce sont les plus sales des bêtes dans leur manger ; & leurs sucs sont les moins doux ; leur substance surcharge excessivement ; & ils sont les plus sujets de toutes les bêtes, à la putréfaction & aux maladies de l'épiderme : de sorte que dans le temps d'une peste,

ou de quelque maladie épidémique, toutes les Nations prudentes les détruisent tous, comme les peuples du Midi détruisent les chiens enragez dans les plus grandes chaleurs ; il semble par la même raison qu'on devroit interdire l'usage des poissons aux valetudinaires. Car la plûpart des poissons vivent dans un élement salé, & ne viennent seulement dans les rivieres d'eau douce que pour y frayer avec plus de repos & de commodité. Ceci rend leurs parties plus fermement unies & d'une digestion plus difficile. Outre cela, comme je l'ai remarqué auparavant, ils se mangent les uns les autres, & leurs sucs abondent en un sel qui corrompt le sang, & engendre des maladies chroniques. Aussi l'on remarque toujours, que ceux, qui se nourrissent beaucoup de poisson, sont infectez du scorbut, d'éruption de peau, & d'autres maladies causées par un sang cor-

rompu. Tout le monde se trouve plus pesant & plus alteré qu'à l'ordinaire après avoir mangé dans un repas beaucoup de poisson, quelque frais qu'il puisse être ; & ordinairement on est obligé d'avoir recours à des esprits & à des liqueurs distillées, pour en faire la digestion. De sorte qu'il a passé en proverbe parmi ceux qui en mangent beaucoup dans leurs repas, que l'eau de vie est du Latin pour le poisson. D'ailleurs, c'est une observation aussi constante que certaine, qu'après un grand repas de poisson, même à midi, on ne dort jamais si bien la nuit suivante. Ce peu d'idées suffit, en gros, aux personnes valetudinaires pour déterminer à l'œil la quantité de viande solide qu'elles mangent ou qu'elles doivent manger : Car je crois que les quantitez susdites sont plutôt un peu au-dessous de huit onces qu'au dessus. Quant aux bouillons, aux

ſoupes, & aux gelées, s'ils ſont forts en jus, je les crois égales en ſubſtance & plus difficiles à digerer que le même poids de viande ſolide ; & trois ou quatre cueillerées ordinaires, au plus, font une once en poids dans les liquides ; & environ le double des bouchées ordinaires, fait le même poids en viande ſolide ; car l'exactitude n'eſt pas neceſſaire ici.

§. 12. La boiſſon eſt l'autre partie de notre nourriture. La boiſſon ordinaire ici en Angleterre eſt ou de l'eau, ou de la biere, ou du vin, ou un mélange de ces liqueurs ; car on ne boit le cidre & le poiré que dans peu d'endroits, & plutôt pour le plaiſir & la varieté que pour l'uſage ordinaire. Sans contredit, l'eau a été la premiere boiſſon, comme elle eſt le ſeul & unique fluide propre à délayer, humecter, & rafraichir, qui ſont les fins de la boiſſon deſtinées par la nature ; car

il n'y a dans la nature que trois autres liquides, le Mercure, la Lumiere, & l'Air, dont aucun ne convient au breuvage des hommes. L'eau est donc le plus simple dont ils puissent user : & ç'eût été un grand bonheur pour le Genre Humain, que les autres liqueurs artificielles & mixtionnées n'eussent jamais été inventées. Dans mes observations, ce m'a toujours été un spectacle fort agreable de voir, avec quelle fraîcheur & quelle vigueur, ont vêcu en santé, en gayeté, & en joie, jusqu'à un grand âge, ceux qui, quoi qu'ils mangeassent librement de la viande, ne buvoient cependant rien que ce pur élement. L'eau seule est suffisante, & peut efficacement subvenir à tout ce que le besoin de boire exige. Les fortes liqueurs n'ont jamais été destinées pour l'usage ordinaire : on les gardoit autrefois (ici en Angleterre) comme les autres Medecines dans

les boutiques des Apoticaires ; & les Medecins les ordonnoient, comme ils font le Diafcordium & la Theriaque de Venife ; pour rafraichir ceux qui étoient fatiguez, fortifier les foibles, encourager les timides, & relever les cœurs abbatus. Et fi nos gens continuent à ufer des liqueurs, autant vaudroit les voir s'affeoir à table autour d'un plat de Teriaque de Venife, ou de confection du Chevalier Rawleigh, avec une bouteille de Cordial hifterique ; que de les voir autour d'une bifque d'Ecreviffes, & d'une mâchoire de bœuf, ou d'un pâté de venaifon, avec une bouteille de vin de l'Hermitage ou de Tockay ; ou, ce que quelques-uns preferent à l'un & à l'autre de ces vins, autour d'une jatte de Punch.* Auffi ne defefperai-je pas d'apprendre bien-tôt qu'on le fait, puifque le Laudanum

* Boiffon commune en Angleterre, voyez la fuite.

est deja servi dans les festins, & dans les regals. A present le vin est devenu aussi commun que l'eau, & à peine les honnêtes gens humectent-ils leur manger avec quelqu'autre liqueur. Aussi voions-nous par une experience journaliere, que (comme les causes naturelles produisent toujours leurs propres effets) leur sang s'enflamme & produit la Goute, la Pierre, le Rheumatisme, des Fievres chaudes, des Pleuresies, la petite Verole, ou la Rougeole; leurs coleres les portent aux querelles, au meurtre, & au blasphême; leurs sucs sont dessechez, & leurs solides brûlez & ridez. Ceux qui ont bon appetit & qui digerent bien, n'ont jamais besoin de fortes liqueurs pour fournir ce qui manque aux esprits: de telles liqueurs sont trop volatiles & fugitives pour être d'aucune solidité ou d'aucune utilité dans la vie. Deux onces de viande bien dige-

rée produisent une plus grande quantité d'esprits, plus utiles & plus durables, que dix fois autant de liqueurs fortes, que le seul excès & la convoitise rendent necessaires. Heureux parmi les honnestes gens ceux que leurs peres & meres, ou l'aversion naturelle pour les liqueurs fortes, ou que la providence, ont élevé jusqu'à l'âge de maturité & de discretion, sans se servir & sans souhaiter aucune quantité un peu considerable de ces sortes de liqueurs : leurs passions ont été plus calmes, leurs sensations plus excellentes, leurs appetits moins dereglez, & leur santé plus constante qu'aucune autre cause naturelle n'auroit pû la produire. Et mille fois heureux ceux qui continuent ce genre de vie jusqu'à leurs derniers momens. Rien n'est plus ricicule que le prétexte ordinaire que l'on allegue pour continuer de boire quantité de

ces liqueurs spiritueuses : à sçavoir, qu'on est accoutumé de boire de cette maniere, & l'on s'imagine qu'il est dangereux de quitter cette habitude tout d'un coup. Par la même raison, il n'y auroit pas moins de danger de laisser celui qui seroit tombé dans l'eau ou dans le feu, que de l'en retirer soudainement. Car ni l'un ni l'autre de ces élemens ne le detruira pas plus certainement, avant son temps, que l'excès des liqueurs fortes. Si l'on peut supposer que la quantité des liqueurs fortes, ausquelles on a été accoutumé, est préjudiciable à la santé, & introduit des humeurs dangereuses dans la disposition du corps, le plus-tôt qu'on en retranche l'usage, c'est le meilleur. Dans une maladie aigüe personne ne craint de se priver de liqueurs fortes, quelque quantité qu'on en ait pû boire en temps de santé : & cependant tout changement soudain

d'humeurs seroit non-seulement plus dangereux alors, qu'en tout autre temps ; mais aussi il arriveroit plus vite, dans de pareilles crises. Car tout le systême des fluides, étant en fermentation, de petites alterations alors, ou de petites erreurs, ne seroient pas seulement plus fatales, mais plus claires & plus sensibles. Et si quelqu'un est en danger par un changement pareil & soudain, il ne peut pas vivre long-temps en avalant tant de poison. Mais le fait en question est faux & sans fondement. Car j'ai connu & remarqué que, de discontinuer soudainement de boire de grandes quantitez de vin, & de manger aussi beaucoup de viandes, produisoit de bons effets sur ceux qui avoient été long-temps accoûtumez à l'un & à l'autre. Je suis prêt à nommer les personnes, & je n'ai jamais remarqué qu'au-

cune mauvaise consequence en soit arrivée en quelque cas que ce soit. Ceux qui ont fait de continuels excès, & dont les temperamens ont été entierement ruinez, ont vécu plus long-temps, & ont moins souffert dans leurs maladies en renonçant soudainement à l'excès; & ceux qui ont eu un fonds de santé à vivre plus long-temps, se sont mieux portez, & sont parvenus de cette maniere à leur terme. Je consens que tout homme, qui a été accoûtumé à boire du vin, ou de fortes liqueurs, en boive une pinte en 24. heures: & je suis tres-asseuré, que cette quantité suffit pour la santé, quelque forte que son habitude ait été. A la verité leurs esprits peuvent au commencement devenir foibles & languissans, faute de la chaux vive & du feu qu'on leur fournissoit. Mais, dans un cas pareil, la foiblesse des esprits n'est pas une ma-

ladie, & ceux qui la souffrent quelque temps, sont liberalement récompensez par la santé, la tranquilité, & la liberté des esprits, dont ils jouissent après : pour ne rien dire du bonheur qu'ils ont d'être délivrez de la tyrannie d'une habitude si mauvaise & si criminelle. Il suffira à ceux qui sont d'un temperament délicat, ou qui sont attachez à l'étude ou à la contemplation, de boire au grand repas trois verres d'eau avec une cuillerée de vin. Et comme le dit le Chevalier Temple, un verre pour vous-même, un autre pour vos amis, un troisiéme pour la gaieté, & un quatriéme pour vos ennemis, c'est boire plus que suffisamment.

§. 13. La grande erreur que l'on commet dans cette affaire est, que la plûpart des hommes s'imagine que l'yvresse est le seul remede pour la gourmandise ; &

qu'un excès de vin est la guerison d'une indigestion de viande : ce qui est la chose du monde la plus fausse & la plus contraire à la nature ; c'est allumer, comme on dit, la chandelle par les deux bouts. Car, premierement, le vin, & toutes les autres liqueurs fortes, sont aussi difficiles à digerer, & demandent autant de travail des facultez digestives, que la forte nourriture elle-même. Ceci n'est pas seulement évident par rapport aux personnes d'un estomach foible, mais aussi parce que les personnes saines qui ne boivent que de l'eau ou de la petite biere, pourront manger & digérer presque le double de ce qu'elles pourroient faire, si elles beuvoient des liqueurs fortes à leurs repas ; comme chacun en peut faire l'experience, s'il le juge à propos. L'eau est le seul menstrue ou dissolvant universel, & celui

celui qui humecte le plus ſeurement tous les corps propres pour l'aliment ; au contraire il y en a beaucoup que les liqueurs ſpiritueuſes non ſeulement ne diſſoudront pas, mais qu'elles durciront même & qu'elles rendront plus difficiles à digérer ; particulierement les ſels des corps, dans leſquels conſiſtent leurs qualitez actives, c'eſt-à-dire, celles qui peuvent nuire le plus à nos temperamens. J'ai connu des hommes d'une complexion foible & delicate, qui ne pouvoient ni manger ni digérer en beuvant du vin, & qui en beuvant au repas de l'eau commune & la beuvant chaude, ont recouvré leur appetit; la digeſtion s'eſt rétablie, ils ſe ſont bien portez, & ont gagné de l'embonpoint. Il eſt vrai que les liqueurs fortes, par leur chaleur & leur aiguillon qui agit ſur les organes de la digeſtion, en augmentant la

vitesse du mouvement des fluides, & par ce moyen animant les autres fonctions animales, dissipent par une gaieté plus presente, le fardeau qui surcharge l'estomach : mais outre le préjudice qu'une telle quantité de vin fait ensuite à l'estomach & aux fluides, par sa chaleur & son inflammation, l'aliment est précipité dans le corps, sans être cuit, & y met une cause de fiévre ou d'un accès de colique, ou de quelque autre maladie chronique.

§. 14. Je remarquerai une autre erreur, qui est la passion extraordinaire que les gens au-dessus du peuple (ici en Angleterre) ont depuis peu pour les vins forts & violens : je n'en sçaurois deviner la raison, si ce n'est celle qu'apportent les plus francs, je veux dire le vulgaire, en presentant de l'eau de vie à boire, que c'est afin de s'enyvrer plus-tôt. Car certaine-

ment les vins mediocres & plus legers, enflammant moins les sucs animaux, quittent plus facilement l'estomach, & donnent plus de lieu à la gaieté & à une longue conversation. L'excês qu'on en fait, cause moins de mal, & l'on y apporte plûs-tôt remede. Mais il y a des degrés dans cette matiere. *Nemo repente fuit pessimus. Personne n'est devenu tres-méchant tout d'un coup.* On commence par des vins foibles; mais l'usage & la mode les font bien-tôt quitter; ils laissent l'estomach fade & mal sain;on a recours à des vins plus forts, & encore plus forts; on s'éleve par degrez plus haut, & on passe de l'Eau de vie, aux Eaux des Barbades, & aux Esprits doublement distillez; jusqu'à ce qu'enfin on ne peut rien trouver d'assez chaud. Ceux qui ont quelqu'égard à leur santé & à leur vie, devroient trembler aux

premieres demandes qu'ils font de liqueurs si pernicieuses. On ne devroit jamais boire de ces Eaux fortes, que par l'ordre d'un Medecin, ou à l'agonie. Car quand des personnes sont parvenues à cet état, que les fortes liqueurs deviennent necessaires à leur plaisir, & à la liberté des esprits ; on peut avec justice les mettre au nombre des morts ; tant par rapport au peu de temps qu'elles ont à vivre, qu'au peu de service qu'elles peuvent se rendre, & au genre humain. Je ne parle pas ici de ceux qui ont actuellement un accès de Goute, ou de Colique dans l'estomac, (*Nous ne devons pas mourir de peur de mourir.*) Je ne recommande pas non plus le verjus, ou les vins verds. Mais je suis bien asseuré, tant par la raison que par l'experience, que les vins legers d'une force moderée, bien meurs & de deux ou trois feuilles, sont beaucoup preferables

pour la gaieté & la conversation, beaucoup plus sains pour les temperamens des hommes, & beaucoup plus propres pour la digestion, que les vins chauds & forts. On ne devroit jamais boire des vins spiritueux, forts, & pesans, sans les détremper suffisamment avec de l'eau ; au moins, on ne devroit s'en servir, que comme d'Eau de vie, ou d'esprit, & comme d'un cordial. *Ad summum tria pocula sume.* Or, n'en prenez tout au plus que trois verres. Tout ce qu'il y a de plus est excès, & nous oblige d'en faire pénitence.

§. 15. Je n'ai pas ici dessein d'interdire les moyens innocens dont on se sert pour animer la conversation, charmer les chagrins, augmenter l'amitié, & pour réveiller & relever les esprits abbatus, le verre à la main dans un repas d'amis sociables. J'approuve même la gaieté renfermée dans des bornes

Chrétiennes, & qui n'a point de mauvaise suite. Les personnes sobres recevront peu de préjudice de ces sortes de petites débauches, quand elles n'arrivent que rarement, & particuliérement quand ils les corrigent ensuite, par une plus grande abstinence. Mais le plus bas caractere qui soit dans la vie, est celui d'un yvrogne. S'il n'y avoit que les scelerats, les gens de neant & perdus de débauches, qui s'abandonnassent à ces excès; les efforts que l'on feroit pour les en retirer, seroient aussi vains, que ceux que l'on feroit pour arrêter une tempête, ou calmer un orage. Mais à présent que le vice est devenu épidémique; puisqu'il s'est glissé non-seulement parmi les artisans & les gens de métier, mais parmi ceux qui ont le genie le plus brillant, le goût le plus fin & les qualitez de l'esprit les plus accomplies; & même, le dirai-je, dans la partie du

genre humain la moins corrompue, parmi des perſonnes du ſexe d'un eſprit très-poli, & de la vertu la plus ſevere; & ce qui eſt encore de plus ſurprenant, celles mêmes, qui à tous autres égards ſont irréprochables; puis que, dis-je, les choſes en ſont là, il ne ſera pas mal à propos de faire voir, juſqu'à l'évidence d'une démonſtration, la folie auſſi-bien que le déſavantage d'un pareil genre de vie. Un accès de colique, ou de vapeurs, un malheur domeſtique, un accident, la mort d'un enfant, ou d'un ami, avec l'aide d'une femme de chambre, d'une Sage-Femme, ou d'une voiſine, produiſent ſouvent les ſources & les cauſes importantes d'un effet ſi fatal. Une petite défaillance demande quelques goutes d'eſprits, qui coulent vite ſous le nom de Medecine; les goutes engendrent les petits coups; & les petits coups ſe reproduiſent

souvent, jusqu'à ce qu'ils deviennent sans poids & sans mesure; de sorte qu'enfin la pauvre creature souffre un vrai martyre, entre sa modestie naturelle, la grande necessité de cacher ses demandes; & ce qu'il y a encore de plus grand, entre les moyens de les satisfaire. Ces goutes & ces petits coups ayant engendré de plus grands & de plus rudes accès hysteriques, des tremblemens, & des convulsions, produisent une necessité ulterieure de goutes, de petits coups, & de demi-septiers; jusqu'à ce qu'une hydropisie favorable, des convulsions, un atrophie de nerfs, ou une diarrhée colliquative, les délivre d'un état si déplorable; si une fiévre, ou une frenésie ne le fait pas. Les plus tristes reflexions se sont souvent élevées dans mon esprit, quand j'ai vû que même certaines personnes qui paroissent d'ailleurs vertueuses & de bon sens étoient

tellement garrotées de ces chaînes & de ces fers ; qu'elles les ont portez jusqu'au tombeau. Elles étoient sourdes à la raison & à la Medecine, à leur propre experience, & même aux paroles formelles de l'Ecriture, qui dit : Que l'*yvrogne n'héritera pas le Royaume du Ciel.* Encore si ce poison charmant les guerissoit actuellement, ou adoucissoit leurs maux de temps en temps ; on pourroit dire quelque chose pour excuser la folie & la frenésie d'un pareil genre de vie. Mais au contraire, il irrite toujours & augmente tous leurs symptomes & ensuite leurs souffrances, excepté quelques momens immediatement après qu'on l'a pris ; & chaque petit coup produit la necessité de deux autres, pour guerir les mauvais effets du premier ; & on achete le plaisir d'une minute par plusieurs heures de peines & de misere plus grande ; outre que la maladie de-

vient plus incurable. L'abbattement d'esprit n'est pas en lui même une maladie; outre cela il y a dans l'Art des Remedes qui le soulageront toujours, aussi long-temps qu'il restera quelqu'huile dans la lampe; & c'est en vain qu'on tâche de ressusciter un mort. L'exercice, l'abstinence, & les evacuations convenables, avec le temps & la patience, le rendront continuellement supportable, & très-souvent le gueriront parfaitement. S'habituer aux petits coups de fortes liqueurs, c'est tout d'un temps abandonner le tout; car ni le Laudanum, ni l'Arsenic, ne tueront pas plus certainement, quoi que plus vite. C'est badiner, que de prétendre que c'est une medecine, ou un remede présent. Les cordiaux de quelque sorte qu'ils soient, même ceux que l'on tire des boutiques des Apoticaires, ne font que suspendre le mal pour un temps, pour

gagner du délai, jusqu'à ce que les remedes propres & qui ont la vertu de les déraciner puissent avoir lieu : & l'on ne doit jamais s'en servir deux fois, immédiatement l'une après l'autre, que dans la derniere necessité. Je puis dire avec sincerité que s'il y avoit un fonds de vie, & nulle maladie incurable compliquée avec l'abbattement & la foiblesse, je n'ai jamais manqué de soulager par l'usage d'autres remedes propres les hypochondriaques, ceux qui étoient sujets aux vapeurs, & les hysteriques ; & de les soulager de maniere à leur rendre la vie tolérable, pourvu qu'ils voulussent se laisser gouverner, & suivre le régime que je leur prescrivois. La necessité du sujet m'a forcé de parler de cela, comme j'ai fait, mais il est si désagréable de le faire, que je n'en dirai pas davantage.

§. 16. Après les petits coups d'Eau

de vie, il n'y a point de liqueur qui merite d'avantage d'être notée d'infamie, & d'être bannie des repas des Personnes délicates, valetudinaires, & attachées à l'Etude, que le Punch. C'est une composition de Parties, dont il n'y en a pas une qui soit saine, ou bienfaisante à ces sortes de complexions, excepté l'Eau pure qui y entre. Le principal ingredient est l'Eau de Cannes de Sucre, l'Arrac, l'eau de vie, ou les esprits de Grain, tous éxaltez par le feu; des jus fermentez de plantes apportées des Pays meridionaux, ou qui ont soutenu le plus longtems la chaleur du Soleil dans notre propre Climat: & l'on remarque, que toutes les choses qui ont passé par le feu, en sorte qu'il ait eu un tems convenable pour diviser & penetrer leurs parties, autant qu'il est possible, retiennent, même aprês, une qualité caustique, corrosive, & brulante.

Ceci eſt évident par le goût ignée & par le toucher ardent des Eſprits nouvellement tirez ; comme auſſi par la qualité brulante de la Pierre à chaux, qui, quoi qu'éteinte par l'Eau bouillante, retient toujours aprés ſa qualité d'échauffer & deſſécher, comme il paroît par le grand uſage de l'Eau de chaux, pour deſſécher tous les ulceres humides, quand on la donne ſeule intérieurement, où qu'on la mêle avec des Sudorifiques de bois & de racines ; & par le ſuccez qu'elle a quand on l'applique extérieurement pour les mêmes Sujets. Et quoique le tems puiſſe en quelque façon avoir l'avantage,& diminuer ces qualitez, dans ſes operations ſenſibles & ordinaires ; cependant comme l'Eau eſt un corps plus groſſier que le feu, ou la flamme, elle ne peut jamais le pénetrer juſqu'à éteindre entierement ſa chaleur la plus intime ; particuliere-

ment si nous considerons, que les Esprits ne sont qu'un amas de sels fins & d'Huile leger e liez ensemble dans le plus petit volume : les premiers sont si durs & si solides qu'ils retiennent naturellement leur chaleur le plus longtemps, & que l'Eau ne sçauroit les penetrer ; l'autre, je veux dire l'Huile, s'allume si vite, qu'elle reçoit très promptement la chaleur & prend feu tres aisément. Elle défend les sels du pouvoir que l'eau peut avoir sur eux. Et dans la distillation continue des Esprits, cette action du feu est si forte, qu'elle les réduit à la fin en flammes liquides, qui s'évaporeront en fumée & en flammes visibles. L'autre partie principale de la composition du Punch est le jus d'Oranges & de Citrons. Et si nous faisions attention, qu'une Orange, ou un Citron, cueilli dans sa parfaite maturité, ne pourroient jamais nous être transportez à moitié chemin

par mer, sans être pouris ou gâtez, nous ne ferions pas grand cas de leur jus. Tous les Marchands Espagnols ou Portugais peuvent nous apprendre, que ces fruits doivent être cueillis verds, ou au moins un mois avant leur maturité; autrement il ne sont pas propres à être transportez par mer. L'air de la mer, joint à ce qu'ils sont renfermez & pressez, leur donne cette couleur jaune d'or, que nous admirons tant. Le jus de Pommes sauvages, ou de Raisins verds, ou de Groseilles, ou même le bon jus d'Ozeille, parviendroient enfin à la vertu qu'ils ont d'éteindre la chaleur des Esprits, s'ils ne parvenoient pas à leur Saveur. Et combien de pareils jus feroient agréables aux Fibres fines des estomachs & des Boyaux foibles, c'est ce que je laisse au jugement de tout le monde. La verité est, que tous les jus qui fermentent comme ceux-ci

le font extraordinairement, doivent préjudicier extrêmement aux complexions foibles; car rencontrant les cruditez dans les intestins, il faut qu'ils y livrent un combat & une nouvelle colluctation, & que de cette maniere ils enflent toutes les cavitez du corps humain, par des fumées & des vapeurs, qui sont l'ennemi qui fait le plus de mal à des intestins tels que ceux de ces personnes. Et dans les Indes Occidentales, où les Peuples sont dans la necessité de boire beaucoup, à cause de la violence de la chaleur, n'y ayant pas de liqueurs convenables, ils sont forcez de boire beaucoup de Punch. Aussi quoi que les Oranges & les Citrons y soient dans leur perfection, ils sont generalement affligez de maladies mortelles, comme de nerfs, de Coliques, de Paralysies, de Crampes, & de Convulsions, qui les enlevent en peu de jours; ce qu'on attribue en-

tierement à ce mélange empoisonné. Dans de pareils cas les Eaux de Bath sont le seul Remede; on se depêche d'y aller, si l'on y peut arriver en vie. Et des Hommes de ma Profession, aussi bien que leurs malades, m'ont appris ce fait. Et on attribuoit universellement la cause de ces maladies, que ces gens avoient eues, au Punch & aux Liqueurs spiritueuses. Si les Acides sont indubitablement necessaires, les Vineux sont les meilleurs & les plus seurs. Quoi que les Romains eussent des Acides vegetables en abondance, ils ne s'en servoient guere que dans la Cuisine; ou la quantité de ce Poison étoit si petite, qu'elle ne pouvoit pas leur faire assez de mal, pour en deffendre l'usage dans les gouts délicats qu'ils donnoient à leurs Sauces: & la Boisson constante des Gens de Guerre d'un rang inférieur, étoit de l'eau & du vinaigre, qu'ils trouvoient d'un u-

sage excellent, tant pour prevenir les Fiévres, la Peste, & la Putrefaction, que pour donner de la force à un lent elément, & l'empêcher de se loger dans le Corps. Delà est aussi venu le grand usage de l'Oxymel & de l'Oxycrat, (c'est-à-dire, du vinaigre avec du miel & de l'eau) parmi les anciens Medecins. Et toutes les fois qu'ils ordonnoient un Acide, ils y joignoient tres-sagement un correctif; tant pour étendre ses bons effets, que pour prévenir les mauvais. Les deux ingrédiens qui restent, sont le Sucre & l'Eau: je les abandonne à ceux qui boivent du Punch, & je leur en accorde toute l'utilité, qu'ils peuvent faire entrer dans cette composition. Cependant il restera encore dans cette composition, une malignité assez grande, pour la faire detester par les personnes delicates & valetudinaires, qui font quelque cas de la santé & de la vie; ou

du moins pour les empêcher d'en faire un frequent ufage, ou d'en prendre en quantité ; car il eft des poifons, qui ne font poifons que par leur quantité. Les gens robuftes, les volupteux, & les gens abandonnez, n'ont pas befoin d'avis, au moins n'en veulent-ils prendre aucun. Je n'ai jamais pû voir qui que ce foit dans fon bon fens, s'abandonner à cette liqueur de Païen, qu'elle ne plongeât au plûtôt, & tout d'un coup dans la plus profonde yvreffe. C'eft de toutes les liqueurs quelles qu'elles puiffent être, celle qui tient le plus long-tems les gens dans l'accès, qui les prive le plus entierement de l'ufage de leurs facultez intellectuelles, & des organes du corps. Le Punch eft tres femblable à l'Opium, tant dans fa nature que dans la maniere de fon operation ; & il approche le plus prês de l'Arfenic dans fes qualitez deftructives & venimeufes ; & ainfi

je le leur abandonne. *Celui qui ſachant ceci ne laiſſera pas d'en boire, mourra.*

§. 17. Quant aux Liqueurs qu'on tire de la Dréche, ou du malt, c'eſt à dire du grain germé, ſi l'on en excepte la petite Biere ; elles ne ſont gueres en uſage, que parmi les artiſans & les chaſſeurs au renard. Les François les appellent avec juſtice de la Soupe d'Orge. Je ſuis bien ſeur, qu'un eſtomach foible peut digerer auſſi vite & avec moins de peine, du porc & de la purée, que de l'Ele des Comtez d'Yorck & de Nottingham. Elle fait de la glu excellente ; & quand elle a été quelque tems gardée ſur un feu doux, elle fait la plus gluante & la meilleure emplâtre, qu'on puiſſe inventer, pour de vielles entorſes ; & même la petite biere, que l'on boit ordinairement à Londres, ſi elle n'eſt bien bouillie, tres claire, & raiſonnablement vieille, elle

nuira aux Perſonnes qui ont les Nerfs foibles, & la digeſtion tardive. Car fermentant de nouveau dans les canaux alimentaires, elle remplira toutes les cavitez du corps de fumées & de vapeurs, qui à la longue joueront de mauvais tours à un temperament caduc. Enfin les Perſonnes valetudinaires, celles qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation, doivent ſe contenter par jour d'une pinte de vin mediocre & leger, une demi-pinte pure, & l'autre avec de l'Eau.

§. 18. Depuis que le luxe étranger a été introduit dans ſa perfection ici, il y a une eſpece de liqueur en uſage parmi les honnêtes gens, que quelques grands Docteurs ont hautement & ſolennellement condamnées, & que d'autres ont recommandées avec autant d'extravagance: je veux dire, le Caffé, le Thé, & le Chocolat.

Quant à moi, je crois que toute leur vertu conſiſte dans l'habitude; & que tout le mal qu'elles font, vient de l'excès. Pour ce qui regarde le Caffé, c'eſt une pure chaux, ou une eſpece de petites Féves brulées, mais plus legere à l'eſtomach & d'une ſaveur un peu plus agréable. Les Turcs s'en ſervent auſſi bien que de l'opium au lieu d'eau de vie. Mais la raiſon dont ceux qui en uſent avec excés, ſe ſervent pour s'excuſer ſur cette Coutume Mahometane, eſt foible & ſans fondement; car ceux qui en uſent là, en ſouffrent, comme nous en ſouffrons ici. Et ceux qui en font débauche, deviennent ſtupides, foibles, & paralytiques, particulierement quand ils y joignent l'opium, ce qu'ils font frequemment, comme font ici ceux qui en prennent avec excès; & ils ſont autant expoſez au mépris des perſonnes ſérieuſes, que nos beuveurs d'eau de vie le ſont ici.

Une Taſſe ou deux de Caffé, avec un peu de Lait pour l'adoucir, dans un tems crud & humide, non ſeulement ne peut pas faire de mal, mais c'eſt un ſoulagement actuel pour un eſtomach aqueux & flegmatique. Mais il eſt auſſi ridicule, & peut-être plus nuiſible, au moins à ceux qui ont le corps mince & ſec, de barboter dans le Caffé deux ou trois fois le jour, qu'il le ſeroit de ne boire que de l'Eau de Chaux échaudée.

Il y a deux ſortes de Thé, le Verd & le Bouy. M. Cuningham, qui eſt une Perſonne trés ſçavante & trés polie, & qui a vécu pluſieurs années à la Chine, nous apprend que ces deux eſpeces de Thé ſe tirent du même Arbriſſeau, mais en differentes ſaiſons; & que le Thé Bouy eſt cueilli au Printems, & ſeché au Soleil, & le verd au Feu. Mais je ſoupçonne, & non ſans authorité, qu'outre ces differentes

manieres de les sécher, on verse l'infusion de quelqu'autre Plante, ou de Terre (peut-être d'une pareille à celle du Japon, ou de Catechu) sur quelques sortes de Thé Bouy, pour lui donner la douceur, la saveur, & la pesanteur qu'il a sur l'estomac; par le moyen de quoi il devient une pure drogue, & a besoin de la simplicité naturelle du Thé Verd, qui quand il est leger, qu'on ne le boit ni trop fort ni trop chaud, & qu'il est adouci avec un peu de Lait, est un dilayant trés propre à nettoyer les Passages alimentaires, & emporter les sels scorbutiques & urineux; pour ceux, qui vivant grassement & librement, en usent au déjeuner: comme aussi le Thé, que l'on fait d'une Orange ou d'un Citron coupé par tranches, contribue des mieux à la digestion après un bon Repas, ou quand on est alteré entre les Repas; & ce Thé est beau-

coup plus ſeur & plus efficace, que les petits coups d'Eau de vie, ou les cordiaux forts, que l'on prend ordinairement pour ce ſujet. Quelques Perſonnes qui ont les nerfs tendres & foibles, tombent dans l'abbatement & le tremblement, en beuvant de ces liqueurs trop librement : ces maux viennent ou de la trop grande quantité qu'on en prend, ou de ce qu'elles irritent les fibres tendres & délicates de l'eſtomach. Ces ſortes de Perſonnes doivent les éviter ſoigneuſement; & s'en abſtenir, comme des gouttes & des petits coups de liqueur forte. Mais je ne pourrai jamais être de l'opinion de ceux, qui attribuent le grand nombre de maladies ſcorbutiques, de vapeurs, d'abbatement d'eſprit, & de foibleſſe de nerfs ſi frequents aujourd'hui en comparaiſon de ce qu'elles étoient du tems de nos ancêtres; à la coutume de boire trop ſouvent & trop

librement ces infuſions étrangeres. La cauſe n'eſt pas proportionnée à l'effet, & n'a certainement aucune analogie ni connexion avec lui. Nous ſçavons que l'eau échauffée, avance & aide plus qu'aucune autre choſe la digeſtion dans des eſtomacs foibles,& en des Perſonnes qui ont les nerfs tendres. Et j'ai vu bien des gens dans ce cas ſe rétablir à merveille par l'eau ſeule ; tandis que les eaux minerales froides, les liqueurs ameres, les cordiaux, & les petits coups d'Eau de vie, faiſoient plus de mal que de bien. Et le Thé n'eſt qu'une infuſion d'une plante innocente dans l'eau : je dis , innocente, parce que nous trouvons par ſon goût qu'il n'a point de qualitez ni pernicieuſes, ni deſtructives , ni âcres ; & nous ſommes ſeurs par l'uſage qu'on en fait dans les pays d'où il vient, (qui ſont plus vaſtes que la plus grande partie de l'Europe) que

les Peuples n'en reçoivent aucun préjudice, mais au contraire qu'il avance & la digeſtion & la tranſpiration. Ce qu'on dit pour prouver qu'il relache l'eſtomac & les boyaux par ſa chaleur, n'eſt d'aucune force: car à moins que de le boire plus chaud que n'eſt le Sang même, il ne peut nuire. Nous voyons ceux qui conduiſent les Bains, patrouiller une grande partie du jour, pendant au moins ſix mois de l'année, dans l'eau auſſi chaude que le Thé fut jamais bu, ſans en recevoir aucun mal; ſi ce n'eſt lors qu'ils boivent trop abondamment des liqueurs fortes, pour étancher la ſoif que l'eau chaude produit. Quoiqu'il en ſoit, je conſeille à ceux qui prennent beaucoup de Thé, de ne le boire guére plus chaud que tiéde; par ce moyen ils en recevront toute l'utilité qu'il peut produire, & ils ſe garentiront du mal qu'il pourroit

peut-être leur faire.

Quant au Chocolat, je crois qu'il est trop chaud & trop pesant, pour les Personnes qui sont valetudinaires, & qui ont les nerfs foibles. J'ai remarqué auparavant, que les Noix passent à travers les canaux alimentaires sans être digerées, ni alterées; & quoique quelques unes de leurs parties les plus volatiles puissent se séparer; je doute, cependant, qu'elles puissent fournir beaucoup de nourriture aux Personnes qui digerent difficillement. Quelques uns disent, que le Chocolat leur donne de l'appetit; cela veut peut-être dire, que quand ils ont bon appetit à leur dejeûné, il est vrai semblable qu'il peut durer tout le jour. Mais je crois que c'est un appetit faux & hysterique, tel que celui que les vins subtils; & les humeurs mordicantes produisent dans l'estomac. Car les choses grasses & huileuses, comme

ſont toutes les noix, ſont difficiles à digerer,& ſont long-tems dans l'eſtomach, pour les raiſons que j'ai déja expliquées. Le chocolat peut être de quelque utilité contre l'irritation du ſel & des humeurs aiguës dans les boyaux : & c'eſt pour cette raiſon, qu'il peut être bon dans les coliques & la gravelle, pour ceux qui ont la digeſtion forte & robuſte; mais il ne peut jamais être un bon aliment pour ceux qui ont les nerfs foibles, & une complexion infirme. Il n'y a certainement rien de ſi leger ſur l'Eſtomac, que les végetaux farineux; comme les pois, les féves, le millet, l'avoine, l'orge, le ſégle, le froment, le ſago, le riz, les patates, & ſemblables. Je conſeillerois toujours aux valétudinaires, & à ceux qui ont les nerfs foibles, de faire leurs deux moindres ou ſeconds repas, de quelqu'une de ces ces farines, mêlées dans du lait ou de l'Eau.

Le tabac eſt une autre mauvaiſe herbe étrangere, d'un grand uſage en Angleterre; non pas tant parmi les honnêtes gens, que parmi ceux d'une condition mediocre, & d'un rang inferieur. Ceux qui ſont d'une complexion épaiſſe & flegmatique, qui abondent en humeurs ſereuſes & aqueuſes, qui ſont ſujets aux toux, aux catharres, & aux maladies aſthmatiques; qui ont des maux de dens violens, ou des fluxions aux yeux; dont les eſtomacs ſont froids & pleins d'Eau, & qui vivent librement dans l'abondance; trouveront que de mâcher & de fumer du tabac eſt une évacuation tres-utile, qui emporte les humeurs ſuperflues, les cruditez, & le flegme froid, pourveu qu'ils évitent avec ſoin d'en avaler la fumée, ou le jus; & qu'ils ne boivent rien après avoir fumé ou mâché, qu'ils n'ayent rincé leur bouche avec de l'eau, qu'ils rejetteront. Mais

il est trés pernicieux & funeste à ceux qui sont minces, maigres, & étiques ; parce qu'il échauffe leur sang, desséche leurs solides, & prive l'aliment de cette salive qui est si absolument necessaire à la digestion. Prendre les feuilles par le nez le matin, ou celles qui sont grossierement coupées, causera d'abord un flux de rheume par les glandes du nez ; & sera d'un bon usage pour décharger la tête & éclaircir les yeux. Mais la coutume ridicule, de prendre continuellement des poudres falsifiées, & d'autres drogues étrangeres que l'on vend pour tabac en poudre ; ne peut que nuire aux yeux & même à l'estomac ; au moins si nous ajoutons foi au rapport de ceux qui disent qu'ils en ont tiré de leur estomach.

§. 19. J'ai taché, par quelques remarques, & par quelques reflexions, d'aider le lecteur à le rendre capable de déterminer la quantité

& la qualité de l'aliment solide, necessaire ou pour prévenir, ou pour guerir les maladies chroniques. Il ne sera pas mal à propos, de faire ici quelques reflexions aussi sur la proportion convenable du boire propre pour ce dessein. Le boire comme le manger doit être different, & inégal selon l'âge, la stature, le travail, & le temperament de la Personne, & la saison de l'année. J'ay entrepris de limiter la quantité de liqueurs fortes, les plus propres à conserver la santé & à prolonger la vie en general, à une livre ou à une pinte, de la moyenne grandeur. Mais les gens maladifs, les viellards, & ceux qui voudroient guerir une maladie chronique, doivent même diminuer quelque chose de cette quantité. La seule question qui reste, est de sçavoir la quantité d'eau, ou de liqueurs aqueuses propres à être mêlées avec cette forte liqueur,

ou bues toutes ſeules :car dans l'eau même, toute innocente qu'elle eſt de ſa nature, il y a du choix à faire, de la préference à donner à l'une plutôt qu'à l'autre; parce que, trop d'eau ſervira ſeulement à élargir & enfler les vaiſſeaux, & à emporter quelques unes des plus fines & des plus nutritives parties du chyle; & trop peu ne ſuffira pas pour humecter l'aliment ſolide, ou pour rendre le chyle aſſez mince & aſſez fluide, pour circuler à travers des vaiſſeaux fins & déliés. Je ſuppoſe que mon malade n'uſe point d'autres mets de cuiſine, que du bouilli & du rôti; & qu'il ne mange que de la viande fraîche. Faire bouillir la chair, cela tire les ſucs forts & fétides; cela la rend moins nutritive, plus trempée, plus legere, & d'une digeſtion plus facile. D'un autre côté, de la faire rotir, cela la laiſſe plus remplie de jus forts & nutritifs, plus difficile à digerer, &

moins délayante. C'est pourquoi, ceux qui doivent manger de la chair d'un animal adulte & qui est en pleine maturité d'âge, la mangeront bouillie, & même bien bouillie si leur digestion n'est que foible. Ceux qui se nourrissent de chair de jeunes animaux, ce qui est le meilleur pour les estomacs foibles doivent la manger rôtie; mais il faut qu'ils en mangent moins que si elle étoit bouillie; il faut qu'ils l'humectent davantage : car comme le rôti a une meilleure saveur, & plus de nourriture, aussi n'est-il pas si mollasse sur l'estomac; il n'en sort pas & ne coule pas si vîte, & il ne détruit pas la trituration, qui a quelque part, tant dans les premieres digestions, que dans les suivantes : mais il aura plus besoin d'être dilayé & d'être plus abondamment humecté, par un dissolvant d'eau, pour adoucir ses fibres les plus rigides & les plus rôties. Si donc on

ſuppoſe que tout le poids de l'aliment ſolide, en vingt quatre heures, eſt d'une livre & demie; alors trois livres de liqueur, c'eſt-à-dire, une de ſorte, & deux de quelque fluide aqueux, ſuffiront pour l'humecter abondamment. Car de cette maniere il y aura deux particules de fluide, contre une particule de ſolide; qui, en retranchant les parties ſolides jettées par la ſelle, ſuffiront pour rendre le chyle parfaitement délié, & pour le faire circuler à travers les petits canaux, dont les diamétres ſont plus grands que ceux de la particule ſolide; ce qui eſt la fin principale de ſa fluidité & de ſa ſubtilité. Une plus grande quantité que celle-ci, élargiroit les vaiſſeaux, & emporteroit les plus fines parties du chyle par l'eau & la tranſpiration: car nous trouvons conſtamment, que tous les deux ſont augmentez par une doſe trop copieuſe de fluides; & une moindre quantité ne ſuffi-

roit pas pour humecter l'aliment. C'est pourquoi, je conseillerois à ceux qui ont l'estomach foible, & les nerfs relâchez, de mêler leur vin avec la quantité susdite d'eau chaude, au moins tiéde, avec une croute de pain brulée, & de le boire quand ils ont fini leur repas, s'ils le peuvent faire avec facilité, plutôt qu'en mangeant. Car les parties les plus spiritueuses & les plus nourrissantes de l'aliment couleront plus vite, sans être beaucoup détrempées ; & ce sera la plus dure & la plus épaisse partie qui reste, qui en aura le plus besoin. Et si quelquefois après leur grand repas, ils se trouvent surchargez, s'ils sentent des aigreurs, & des soulevemens d'estomach, ou s'ils baillent beaucoup ; qu'ils humectent à longs traits leur aliment avec du thé verd & du lait tiéde, ou avec de l'eau chaude, plutôt que de courir aux petits coups de liqueurs & aux cor-

diaux, l'antidote le plus uſité & le plus pernicieux dans de pareils cas. Et quand on ſent une oppreſſion peſante, beaucoup de peine & de grands efforts dans la digeſtion ; il faut avoir recours au Carduus, ou à la fleur de Camomille priſe en guiſe de thé, plutôt que de donner dans ces liqueurs empoiſonnées & brûlantes ; qui, quoi qu'elles puiſſent diminuer la ſouffrance pour le préſent, & précipiter la premiere digeſtion, le leur fait cependant payer bien cherement, quand le fardeau de cruditez qui n'eſt pas digeré, vient à paſſer par les ſelles, ou par la tranſpiration, ſoit en leur cauſant des coliques, des tranchées, des vapeurs, & l'oppreſſion des eſprits ; ou par une défaillance generale, & par des douleurs & des points de rheumatiſme.

§. 20. Au ſujet des Cordiaux, dont j'ai fait mention dans un des articles precedens ; je ne ſçaurois

m'empêcher d'en donner un, dont j'ai éprouvé long-temps les vertus & les proprietez ; & je ne l'ai jamais trouvé sans succês, lors même que tous les autres remedes étoient inutiles & sans effet. Ainsi je recommande à tous ceux qui sont sujets aux abbatemens d'esprits, aux défaillances, aux oppressions, aux maladies d'estomac, aux maux de tête, & aux vapeurs, de l'avoir toujours chez eux ; comme aussi à ceux qui, ayant besoin de paroître avec éclat dans quelque affaire de consequence, manquent pendant quelque peu de temps d'un flux d'esprits, pour ce sujet ; ou quand quelqu'accident soudain arrive de soi-même par la disposition où se trouve le corps : Je le regarde comme une espece de remede universel, mais il ne faut jamais s'en servir, que dans de pareilles occasions : parce que l'usage le peut affoiblir, s'il ne détruit pas entierement sa

vertu : voici comment il se fait.

Prenez de l'eau simple de fleur de Camomille, six onces; des eaux composées d'Absynthe, & de Gentiane, de chacune une once & demie ; de l'esprit composé de Lavande, du sel volatile, de la teinture de castor, & de la gomme armoniaque dissoute dans quelque eau simple, de chacune deux dragmes ; teinture de Bistorte, & teinture de *Species Diambræ*, de chacune une dragme ; des huiles chimiques de Lavande, de Geniévre, & de Muscade, de chacune dix goutes ; mêlées avec une partie d'un jaune d'œuf, pour rendre le tout uniforme ; de l'*Assa fætida*, & du Camphre dans un petit morceau de linge, de chacune une demi dragme : Mais ceux qui trouveront ces deux derniers désagreables, pourront ne les pas mettre. Deux, trois, ou quatre cueillerées de ce Cordial, est un secours présent dans

les occasions que j'ai dit. Il se gardera six mois dans sa force.

Regles generales qu'il faut observer par rapport au boire & au manger, pour conserver sa santé & prolonger sa vie.

1. La grande regle du boire & du manger pour conserver la santé, est d'ajuster la qualité & la quantité de notre nourriture, à nos facultez digestives. On peut juger de la qualité par les regles suivantes.

2. Les substances qui sont composées de parties plus grossieres sont plus difficiles à digerer; leurs particules constituantes étant plus liées ensemble, & par consequent adhérant plus fermement.

3. Les substances dont les parties sont unies par une plus grande force, ont proportionellement une cohérence plus serrée, que celles qui se lient par une force plus petite.

4. Les sels se separent très-difficilement, parce qu'ils sont unis par des surfaces planes, sous lesquelles ils sont toujours compris ; & dans les extrémitez où la circulation est plus lente, ils s'amassent vite en de plus grands pelotons, & par consequent il y a plus de difficulté de changer leur disposition. Nous pouvons aisément conclure de ces choses. 1°. Que les vegetaux & les animaux qui viennent le plus tôt en une pleine maturité, sont plus faciles à digerer, que ceux qui sont plus long-temps à atteindre cet état. 2°. Que ceux qui sont les plus petits dans leur espece, le sont aussi plus que les plus grands. 3°. Que ceux qui sont d'une substance séche, charnue, & fibreuse, le sont encore plus que ceux qui sont gras, huileux, & glutineux. 4°. Ceux qui ont une substance blanche, plus que ceux d'une couleur vive. 5°. Ceux qui sont d'un goût doux &

agreable, plus que ceux qui ont un goût fort, piquant, & aromatique. 6°. Les animaux de terre, plus que les marins. 7°. Les animaux qui vivent de vegetaux, ou d'autres alimens legers, plus que ceux qui se nourrissent d'autres animaux, ou d'alimens durs & pesans. 8°. Que la nourriture que la nature a destinée pour les jeunes animaux, est plus legere que la chair de ces animaux mêmes.

5. Toute la volaille engraissée, & le bétail nourri dans l'étable, & même les vegetaux forcez & venus sur des couches chaudes, tendent plus à la putrefaction, & par consequent sont moins propres pour la nourriture de l'homme, que ceux qui sont nourris & élevés d'une maniere naturelle.

6. L'aliment simplement apprêté est d'une digestion plus facile, que celui qui est mariné, salé, mis en pâte, fumé; ou qui est, de quel-

que maniere que ce ſoit, de haut goût.

7. Les hommes robuſtes, ceux d'une haute ſtature & qui travaillent beaucoup, & ceux qui demeurent dans un air pur & froid, ont beſoin de plus de nourriture, que les femmes, les enfans, les gens foibles ou ſedentaires, les vieillards, & ceux qui demeurent dans un climat plus chaud, ou dans un air plus groſſier.

8. Rien ne contribue davantage à conſerver la ſanté & à prolonger la vie, que l'abſtinence, une nourriture ſimple, avec un travail convenable.

9. Où l'exercice manque, (comme dans les perſonnes attachées à l'étude) il y a un plus grand beſoin d'abſtinence ; pour ceux-là, huit onces d'aliment animal, & douze de vegetable, ſuffiſent en 24. heures.

10. La plûpart des maladies chroniques viennent de replétion ;

comme il paroît en ce que la cure s'en fait par évacuation.

11. Les personnes délicates doivent faire abstinence autant qu'il leur est possible : & si elles le negligent, leur seul remede est, d'avoir recours aux frequentes purgations domestiques & stomachales.

12. Une regle simple pour juger de la quantité est, de ne pas manger autant qu'il faut pour se rendre inhabile à vaquer à ses affaires.

13. Une regle plus sensible & plus prompte est, de trouver premierement par l'experience combien d'aliment convient, pour se sentir leger & sain après l'avoir pris ; & ensuite en déterminer toujours la quantité à l'œil ; la nature n'y recherchant pas une exactitude mathématique.

14. Le porc & le poisson ne sont pas des alimens propres pour les gens d'étude, ni pour les personnes délicates.

15. L'eau eſt de toutes les boiſſons la plus naturelle & la plus ſaine : elle excite l'appetit & fortifie le plus la digeſtion.

16. Les liqueurs fortes & ſpiritueuſes auſquelles on s'abandonne librement, deviennent un poiſon certain, quoi que lent.

17. Il n'y a point de danger de les quitter tout d'un coup ; le prétexte qu'on allegue pour les continuer, étant faux & ſans fondement.

18. Entre les liqueurs fortes la meilleure pour les perſonnes foibles & attachées à l'étude eſt le vin ; la meilleure quantité eſt une pinte en 24. heures ; & la meilleure maniere de le boire eſt, trois verres ſans eau, & trois avec de l'eau.

19. Les vins legers & mediocres, parfaitement meurs, & de deux ou trois feuilles, ſont preferables aux vins forts.

20. Les liqueurs fortes ne pré-

viennent pas le mal d'une indigestion, & elles ne l'emportent pas si sûrement que l'eau, quoi qu'elles paroissent donner un soulagement présent.

21. Le frequent usage des esprits distillez pris à petits coups & en cordiaux, bien loin de guerir l'abbatement, l'augmente, & produit des desordres plus funestes.

22. Et même quand ils sont trempez avec de l'eau, dans le Punch; la quantité qu'on en boit tout d'un coup, & l'addition d'un acide corrosif, produit également de pernicieux effets dans le corps humain.

23. Les liqueurs faites de malt (excepté la petite biere claire, & assez vieille) sont extrémement nuisibles aux personnes délicates & aux gens d'étude.

24. Le Caffé n'est qu'une infusion d'une espece de chaux, & a les effets d'une medecine absorbante; ainsi il peut être de quelqu'utilité

aux eſtomachs aqueux, pourvu que l'uſage en ſoit moderé.

25. Le Thé verd eſt bon pour humecter l'aliment, comme étant une liqueur legere, chaude, & agreable : mais le Thé bouy eſt trop peſant ſur l'eſtomach.

26. Le Chocolat (comme toutes les autres noix) eſt ſi peſant & d'une digeſtion ſi difficile, qu'il ne peut jamais être propre pour les eſtomachs des perſonnes foibles & délicates.

27. Fumer du tabac, ſans boire aprês, le mâcher, ou en prendre le matin par le nez les feuilles groſſierement coupées, eſt une choſe utile aux temperamens flegmatiques ; mais tres-pernicieuſe aux corps maigres & ſecs. Le tabac en poudre n'eſt d'aucune utilité.

28. La quantité convenable de liqueurs aqueuſes en 24. heures, pour ceux qui vivent regulierement, eſt deux pintes, (comme

celle de liqueur forte est une pinte) il vaut mieux la boire chaude, que froide; & plutôt à la fin du repas, que dans le temps que l'on mange.

29. J'ai donné la maniere de faire un cordial propre à être gardé dans les familles particulieres, comme un remede présent & un soulagement certain, pour des saisissemens de cœur, des défaillances, des indispositions, ou des abbatemens d'esprits; mais il ne faut jamais s'en servir que dans un cas de necessité.

CHAPITRE TROISIE'ME.

Du sommeil & des veilles.

§. 1. L'Ordre des matieres generales que j'ai à traiter, demande que je parle maintenant du sommeil & des veilles. Tous les corps

corps en agiſſant les uns ſur les autres, & par l'action de ceux qui les environnent ſont ſujets à s'alterer & à deperir : & tous les corps animaux tant par un principe actif & automate audedans, que par le frotement des corps au dehors, ſe défont continuellement de quelqu'une de leurs parties ſuperflues & uſées. En ſorte que les corps animaux ſont dans un flux continuel. Pour reparer ce deperiſſement & cette diminution, la nature a ſagement établi des periodes alternatives de travail, & de repos, de dormir, & de veilles neceſſaires à notre être : l'une eſt pour les emplois actifs de la vie, pour pourvoir à nos beſoins & prendre les choſes neceſſaires à notre nourriture ; l'autre, pour appliquer ces mêmes choſes aux parties qui ſont uſées, & pour ſuppléer à leur diminution. Et il ſemble que dans l'ordre de la nature ce ſeroit une choſe auſſi peu con-

venable & aussi deraisonnable de troubler les fonctions animales dans le tems du dormir par aucun autre emploi, que celui des secondes digestions (comme on les appelle) c'est-à-dire par l'application de l'aliment aux parties diminuées ou affoiblies, pour recruter le sang, perfectionner les sécretions, & amasser une abondance d'esprits suffisans, ou (pour parler plus philosophiquement) pour rétablir l'harmonie affoiblie des fibres nerveuses; c'est-à-dire en un mot, pour reparer les dechets causez par les veilles & par l'action. Je dis que ce seroit une chose aussi deraisonnable, qu'il le seroit, (s'il étoit possible,) de boire & de manger, ou de faire des provisions pour les necessitez de la vie dans le tems du sommeil. De là il paroît évidemment combien il est absurde de faire des soupers copieux, & où il y ait abondance de mets differens &

délicats, & d'être obligé de n'aller ſe repoſer que pluſieurs heures après un pareil repas ; qui autrement doit deranger l'ordre de la nature dans les tems convenables & deſtinez pour dormir & pour veiller. C'eſt pourquoi je conſeille aux gens valetudinaires, & aux perſonnes attachées à l'Etude & à la contemplation, ou de ne point ſouper, ou de n'uſer que d'aliment vegetable à leur ſouper, & de prendre un tems convenable pour veiller après.

§. 2. Il n'y a rien de plus certain, (faiſant ici abſtraction des cas des maladies aigües) que notre ſommeil eſt ſain, doux, & rafraichiſſant, ſelon que les organes alimentaires ſont libres, tranquilles & nets. Si quelqu'un (hors le cas de maladie) eſt interrompu dans ſon ſommeil, il eſt certain que ſon eſtomach eſt plein d'alimens ou de cruditez, ou que ſes inteſtins ſont

remplis de vent, de bile, ou de chyle superflu. Ces nuits sans repos, & la difficulté que l'on a d'aller se coucher, deux choses que l'on attribue ordinairement aux vapeurs, doivent être entierement imputées à ces causes; quoiqu'elles ne soient pas toujours assez fortes, pour devenir sensibles; car on ne les sent que lorsque la douleur est ajoûtée aux veilles. Sur les plaintes que l'on m'a faites de pareils insomnies, j'en ai recherché la veritable cause, & je n'ai jamais manqué de la trouver dans le boire & dans le manger du jour precedent, ou de quelques peu de jours auparavant. J'ai toujours decouvert que quelque faute dans le boire & dans le manger, soit pour la quantité, soit pour la qualité les avoit produits. J'ai été surpris de voir des personnes hypocondres & hysteriques inquietez toute la nuit, s'agitant & se roulant jusque vers le

matin, s'endormant ensuite jusqu'à des heures fort avancées dans le jour, s'éveiller pesans & oppressez, se plaindre qu'ils etoient lassez & fatiguez, comme s'ils avoient été fouettez, piquez, & battus pendant tout le tems qu'ils ont veillé la nuit; se lever avec la bouche sale, & la langue blanche; rotant, baillant, toussant, crachant, ou s'étendant; sans appetit, sans esprits, & sans vie, tout le jour; commencer à vivre & à respirer, avoir faim, & devenir de bonne humeur, environ les dix ou onze heures du soir ou minuit; manger alors de bon appetit un souper copieux & abondant en mets differens; boire une riante coupe du meilleur; devenir gais comme des pinçons, souhaitter avec passion de tenir table longtems; enfin se mettre au lit, & repeter la même farce encore une fois. La raison de toutes ces plaintes, est le fardeau qui est sur l'estomach, qui

les empêchera de reposer, jusqu'à ce qu'il soit emporté. Les humeurs âcres & crues, qui picotent & tourmentent les fibres nerveuses, & les tuniques des boyaux, deviennent comme autant d'aigüilles & d'épingles, qui les percent continuellement, quoique cela n'arrive pas toujours avec des douleurs sensibles: le chyle qui n'est pas digeré s'arrêtant ou circulant lentement, premieremnnt dans les boyaux, ensuite dans les plus petits vaisseaux, engendre ces convulsions, ces flatus, ces oppressions d'esprits; de sorte que les secondes digestions ne sont faites que le soir suivant, de-là vient leur manque d'appetit. Quand ces digestions sont finies, l'estomach se remet, & les esprits coulent; & de cette maniere le cercle perpetuel des fonctions naturelles est continué. S'ils suivoient les regles de la nature, si pendant quelques jours ils alloient se coucher

avec un ſouper léger d'aliment vegetable, ou ſans ſouper du tout; & qu'ils ſupportaſſent les inconveniens qui en naîtroient; leurs appetits viendroient dans le tems propre, & ils trouveroient bien tôt la verité de l'Aphoriſme de l'ecole de Salerne :

Sit levis ut ſomnus, ſit tibi cœna brevis.

Si vous voulez dormir tranquillement, ſoupez legerement.

§. 3. Les tems pour dormir & pour veiller, que la nature ſemble nous avoir montrez, au moins dans ces climats-ci près du Tropique, ſont les viciſſitudes du jour & de la nuit. Les vapeurs humides & les exhalaiſons, qui ſont attirées dans les plus hautes regions de l'air, & qui ſont ſi rarefiées par la chaleur, & par l'action du ſoleil, qu'elles deviennent tres-foibles, & ne nuiſent point pendant le jour; ſe conden-

sent, s'abbatent, coulent près de la surface de la terre, & distillent continuellement pendant la nuit ; & par consequent doivent être prejudiciables à ces personnes delicates, qui contre l'ordre de la nature veillent en ce tems ; elles doivent necessairement boucher la transpiration, que l'activité des veilles, & le mouvement du travail excitent. J'ai déja fait voir, que nos corps sucent & attirent au dedans les bonnes ou les mauvaises qualitez de l'air qui nous entoure, à travers les pores ou les trous des conduits transpiratoires de la peau. Et si nous examinions un corps animal avec une verre propre pour cela ; il paroîtroit avec un atmosphere tout autour de lui, comme l'exhalaison d'un pot qui bout. Il nous est maintenant facile de concevoir quel prejudice une complexion peut recevoir, non seulement lorsque cette decharge continuelle de super-

fluitez eſt arrêtée, mais auſſi lorſque par le poids & la compreſſion de l'air, ces fumées & ces vapeurs nuiſibles, qui tombent continuellement près de la ſurface de la terre pendant la nuit, entrent par force dans le corps. Les grands buveurs ſçavent ſi bien cela, que, par les remarques qu'ils ont faites, ils trouvent qu'il eſt plus sûr pour conſerver leur ſanté, & meilleur pour prolonger leur vie, de s'enyvrer de bonne heure, & d'aller ſe coucher enſuite, que de veiller & d'être ſobres.

§. 4. Au contraire il faut neceſſairement que la chaleur du ſoleil pendant le jour, par ſon action ſur les corps humains; que la lumiere même, & l'air libre, & les mouvemens des choſes qui nous entourent, troublant le repos de l'air, derange le cours égal de la tranſpiration, l'ordre des ſecondes digeſtions, & la tranquillité des eſprits

si necessaire au sommeil & au repos. De sorte que, sans examiner la necessité de la lumiere du soleil pour les fins du travail & pour pourvoir aux choses nécessaires à la vie; il semble que la nature ne nous ait rien montré plus expressément, que ce que je dis ici que le jour est fait pour le travail, & la nuit pour le repos. Quelques animaux qui sont extremement foibles, sont dirigez par l'instinct à changer les periodes des veilles & du repos, non pas deux fois en 24. heures, mais deux fois dans l'année, à sçavoir l'été & l'hyver, comme les hirondelles, les chauves-souris, & plusieurs sortes d'insectes, qui dorment tout l'hyver, & veillent tout l'été : tant la nature est invariable & inconstante à determiner les parties les plus brillantes & les plus lumineuses de nos vies pour l'action les plus obscures & les moins agreables pour le repos. Ce n'est pas que des tem-

peramens robuſtes (auſſi bien que des animaux deſtinez par la nature à vivre par des voies differentes)ne puiſſent par l'habitude vaincre ces reglemens naturels : mais j'ecris pour les perſonnes valetudinaires, & pour ceux qui s'appliquent à l'étude & à la meditation.

§. 5. Je conſeille à tous ceux-là, s'ils ont envie de conſerver leur ſanté & de prolonger leurs jours, d'éviter autant qu'il ſe peut le ſerein, les études nocturnes, & les veilles hors de ſaiſon ; de ſe coucher en Eté avec le Soleil, & de ſe lever en Hyver au moins à la pointe du jour. Ceux qui vivent avec temperance, ne dormiront neceſſairement que peu : Mais en recompenſe leur ſommeil ſera beaucoup plus ſain, plus rafraîchiſſant ; produira plus de gayeté & de belle humeur ; ſera plus fertile en eſprits libres, que le ſommeil de ceux qui vivent moins également. Car, com-

me je l'ai dit auparavant, la mesure du sommeil sera toujours proportionnée à la quantité du boire & du manger. Les valetudinaires, & ceux qui sont attachez à l'étude & à la contemplation, doivent se coucher à huit, neuf, ou dix heures au plus-tard; & se lever à quatre, cinq ou six: par ce moyen ils auront huit heures à dormir; & cela suffit pour tous ceux qui ne sont point tourmentez de douleurs aigües, & qui n'ont point les accès violens d'une maladie chronique.

§. 6. Il n'y a rien de plus préjudiciable aux complexions délicates, & aux personnes appliquées à l'étude & à la méditation, que de demeurer long-temps au lit, ou de se répandre, & pour ainsi dire, se mitonner dans ses draps, quelque temps après qu'elles sont parfaitement éveillées, ou qu'elles ont dormi pendant un temps necessaire & raisonnable: Cela épaissit infailli-

blement les fucs, énerve les folides, & affoiblit le temperament. Un air libre eft une efpece de bain froid, particulierement aprês être forti d'un lit chaud ; & par confequent il rend la circulation plus vive, & plus complete ; & lie les folides, qui en repofant au lit fe diffoudent en moiteur. Se tenir debout, & l'activité des veilles, rendent la tranfpiration plus abondante, & les grandes évacuations plus promptes & plus faciles. Cela eft évident par l'appetit & par la faim que fentent ceux qui fe levent de bon matin ; bien au de là de ce qui arrive lorfqu'ils font long-tems au lit. Ajoutez à toutes ces chofes les influences fraîches & douces de l'air du matin, la retraite de toutes les humiditez & des vapeurs de la nuit, auffi-bien que de ces nuages & de cette pefanteur que le fommeil répand dans le cerveau ; enfin joignez-y cette joie & cette gaieté

que l'on sent à l'approche ou à la présence du Soleil, qui ajoute de nouvelles forces au cœur, & des aiguillons aux esprits.

§. 7. Toutes les Nations & tous les Siecles sont demeurez d'accord que le matin est le temps propre pour les études de speculation, & pour les emplois qui requierent le plus les facultez de l'esprit : car alors le fonds des esprits n'est pas diminué ; au contraire, il est dans sa plus grande abondance ; la tête est libre & dégagée, les passions sont tranquilles & dans l'oubli ; le chagrin & l'inquietude que les digestions engendrent dans le systême nerveux, lorsque la complexion est délicate ; & le désordre dans lequel se trouvent les esprits après le grand repas, tout cela est calmé & assoupi. C'est pourquoi je conseille à ceux qui ont les nerfs foibles & relâchez, & à ceux qui sont sujets aux désordres hypochon-

driaques & hyſteriques, & que leurs emplois obligent à ſe ſervir beaucoup de leurs facultez intellectuelles, ou qui s'abandonnent aux études de ſpeculation, de ſe coucher de bonne heure, & de ſe lever de même, afin d'employer la matinée à leur exercices juſqu'à onze heures, & prendre enſuite quelque déjeûné convenable, d'aliment vegétable; de continuer leurs études & leurs emplois juſqu'à trois, quatre, ou cinq heures, autant que leurs eſprits les pourront ſupporter; & alors prendre leur grand repas d'aliment animal; de quitter le reſte du jour toute étude & toute méditation, ſe divertir agreablement à quelqu'amuſement innocent, prendre quelque petit exercice de corps; & auſſi-tôt que la digeſtion eſt faite, ſe retirer, & ſe diſpoſer à ſe coucher ſans prendre aucune autre nourriture, ſi ce n'eſt un verre d'eau pure, ou du

petit lait chaud fait avec du vin d'Espagne. Mais les vieillards & les personnes maladives doivent se coucher plus-tôt, & demeurer plus long-temps au lit, parce que l'âge & la maladie interrompent le repos; & que les membres endurcis & engourdis des vieillards se plient & se relâchent davantage par un plus long sommeil, une posture nonchalante, & la chaleur du lit.

Regles pour conserver sa santé & prolonger sa vie ; tirées de ce qui regarde le sommeil & les veilles.

1. Les gens valetudinaires, les personnes sedentaires, & ceux qui s'appliquent à l'étude, devroient souper legerement ou point du tout: s'ils soupent, que ce soit d'aliment vegetable; il ne faut pas non plus qu'ils se couchent si-tôt, après quelque souper que se puisse être.

2. Se coucher l'estomach plein,

des ventositez & des cruditez dans les passages alimentaires, sont la cause du manque de repos necessaire, qui est toujours sain & rafraîchissant, à proportion du vuide & de la netteté de ces passages, & de la cessation de leur propre office qui est la digestion : & c'est là ce qui est cause que les personnes hypochondriaques & hysteriques, manquent d'un sommeil doux & rafraîchissant.

3. Veiller la nuit & dormir le jour, est de la plus dangereuse consequence pour la vie & la santé. Cette conduite est directement opposée aux regles de la nature, & à la disposition de nos corps.

4. Les personnes valetudinaires, les gens sedentaires, & ceux qui étudient, doivent éviter avec soin le serein, les études nocturnes, & les veilles hors de saison : il faut qu'ils se couchent à huit, neuf, ou dix heures; & se levent à propor-

tion, à quatre, à cinq, ou à six; à moins qu'ils ne soient actuellement malades.

5. Il n'y a rien de plus préjudiciable aux complexions délicates, que de demeurer long-temps au lit, s'y abandonner à un sommeil assoupissant & lethargique; ou de s'y répandre & de s'y amuser lorsqu'on est éveillé; cela paroît par la pesanteur & le manque d'appetit, de ceux qui le font; & par la gaieté, la liberté des esprits, & le bon appetit qu'ils ont, quand ils se levent de bonne heure.

6. La maniere la plus avantageuse, dont les personnes délicates, sedentaires, & attachées à l'étude doivent partager & employer leur temps, tant pour leur santé, que pour leurs études, est de se coucher de bonne heure, de se lever matin, d'étudier jusqu'à onze heures, de prendre alors un leger déjeûner d'aliment vegetable; con-

tinuer leurs études jusque vers les quatre heures après midi, prendre ensuite leur grand repas d'aliment animal, & après cela employer le reste de leur temps à quelqu'amusement innocent, ou à quelque petit exercice de corps; se retirer de bonne heure pour se disposer à se coucher, sans prendre d'autre nourriture, si ce n'est un verre d'eau ou de petit lait fait avec un vin sec, tel que le vin d'Espagne ou celui de Canarie; ce qui sera utile particulierement à ceux qui souffrent de la pierre & de la gravelle.

CHAPITRE QUATRIE'ME.

De l'exercice & du repos.

1. NOus passons ici à l'examen de l'exercice & du repos, dont le bon reglement est à peu près aussi necessaire à la santé & à

la prolongation de la vie, que l'est la nourriture même. De sçavoir si avant la chute nous étions d'une telle nature, que pour jouir d'une parfaite santé, il fallût mener une vie sedentaire & contemplative; c'est une question de peu de conséquence, & qui ne peut pas se resoudre facilement dans la situation où nous sommes ; car il n'y a point d'analogie certaine entre les choses comme elles sont à présent, & comme elles ont pû être alors. Comme il se fit une revolution entiere dans la nature & dans les qualitez de l'entendement des premiers parens, il me paroît aussi qu'il y a des marques évidentes d'un changement & d'une alteration dans le monde materiel & dans la nature des animaux & des vegetaux qui sont sur notre globe, & qu'ils different maintenant de ce qu'ils étoient lorsque Dieu dit que tout ce qu'il avoit fait étoit bon. Il semble même

que les corps celestes n'ont pas été exempts d'un tel changement par rapport à nous. Quoi qu'il en soit, le passage de la Genese 3. vers. 19. où Dieu dit à Adam *qu'il mangeroit son pain à la sueur de son front*, paroît être l'imposition d'une peine salutaire, c'est-à-dire, que ce n'est pas seulement une simple punition, mais encore un remede contre les désordres ausquels le corps de l'homme seroit sujet dans ce nouvel état de la nature corrompue, & contre les effets funestes de la désobeïssance qui lui fit manger du fruit de l'arbre défendu. Ce qui me confirme le plus dans ma pensée, c'est la necessité absolue du travail & de l'exercice pour maintenir le corps en bon état, pour conserver la santé, & pour prolonger la vie. Car quelque diéte qu'on observe, & quelque bien reglée qu'elle soit par rapport à la quantité & à la qualité des mets, quelques évacuations que l'on procu-

re pour diminuer les indispositions, quelque chose enfin que l'on fasse pour prévenir les mauvais effets qui peuvent arriver ; nos corps sont tellement faits, & l'œconomie animale est telle, que sans un travail & un exercice convenable, les humeurs s'epaississent, les articulations s'engourdissent, & les nerfs se relâchent ; d'où s'ensuivent infailliblement des maladies chroniques & une vieillesse infirme & languissante. Ce n'est point au reste dans les climats froids seulement & où les aliments sont grossiers que l'exercice est necessaire ; il l'est de même dans les pays chauds, où la nourriture est plus legere. Car quoique la chaleur de l'air soit capable de faciliter & d'entretenir la transpiration, ou même de procurer la sueur, lorsque cette chaleur est excessive ; cependant elle rendra en même tems & par une consequence infaillible les humeurs épaisses,

& relâchera les fibres : & pour prevenir ces deux inconveniens, il faut absolument de l'exercice, mais qui ne doit se prendre dans ces climats chauds, quaprès que la chaleur du jour est abbatue. Et quoique les alimens legers puissent beaucoup empêcher l'epaississement des humeurs ; ils ne peuvent cependant pas le faire assez sans exercice, ni conserver les fibres dans une tension convenable ; de sorte que pour cela il faut absolument de l'exercice. J'ajoute que la chaleur de l'air jointe à la legereté des aliments ne peut pas suppleer au manque d'éxercice pour conserver les articulations flexibles & mobiles, pour les empêcher de devenir roides & de s'engourdir.

2. Quelquefois m'abandonnant à mes conjecturers, il m'est venu dans la pensée que les alimens qu'on tire du regne animal, & les liqueurs artificielles, n'ont pas été destinez dans

le premier état, & au tems de la creation, à la nourriture des creatures humaines. Elles me paroissent n'avoir pas des organes assez forts ni assez propres pour en faire la digestion; du moins ne les ont elles pas tels que les oiseaux & les autres bêtes de proye qui vivent de chair. Elles n'ont pas non plus naturellement ces appetits brutaux & voraces qui demandent les aliments qui viennent de l'animal, & des liqueurs fortes pour les rassassier; non plus que ces cœurs cruels & endurcis, ou ces passions excessives, qui pourroient les porter facilement à dechirer & detruire leurs semblables; sur tout dans les premiers siecles avant que les hommes se fussent corrompus, & avant que Dieu se resolût d'en exterminer la race entiere par un deluge universel, & d'abreger leur vie de neuf cens & mille ans à soixante & dix. Car l'epoque de la diminution de

la vie des hommes eſt auſſi celle de la permiſſion qu'ils eurent de manger de la chair des animaux, ainſi que l'Auteur Sacré le marque ; en ſorte qu'il paroît que ce changement d'aliment fut la cauſe de cette diminution. Et certainement ceux qui en abuſent, & qui donnant trop à leurs plaiſirs pouſſent cette permiſſion trop loin, abregent infailliblement leurs jours ; mais ceux qui reconnoiſſent qu'il eſt de leur devoir de réprimer leurs paſſions, & que leur bonheur dépend du ſoin qu'ils prennent de tenir la bride à leurs appetits, ſçavent bien ſe diſpenſer de ces ſortes de mets, ou du moins en éviter l'excès. Il eſt vrai que de la maniere que les choſes ſont établies à préſent, il n'eſt pas poſſible, pour ainſi dire, de remédier à la deſtruction de la vie animale, puiſque les inſectes nichent & s'engendrent dans les vegetaux mêmes, & qu'à peine mangeons nous au-

cune plante ou racine sans avaler en même temps un nombre infini de petits animaux. Mais outre ce que j'ai déja dit du changement & de l'alteration de la nature de ce qu'elle étoit dans son origine, il y a une grande difference entre détruire & éteindre la vie animale, (qui d'ailleurs pourroit durer plusieurs années) & la detruire par choix & de propos deliberé pour satisfaire nos appetis & assouvir notre concupiscence; & entre la chute accidentelle & presque inevitable de ceux qui d'ailleurs seroient peut-être morts le même jour, ou tout au plus la même année, & qui n'auroient prolongé leur vie que tres-peu de tems davantage. Quoiqu'il en soit, ceux qui connoissent l'œconomie animale & la constitution du corps humain, & qui savent l'histoire de ceux qui ont vécu d'une maniere sobre, & de ceux au contraire qui se sont don-

nez plus de licence, remarqueront facilement que la liberté qu'on prend à manger de la viande & à boire des liqueurs fortes, excite les passions & abrége la vie, cause des maladies chroniques ou de longue durée & une vieillesse prematurée, comme le prouve clairement l'histoire de la vie de Cornaro.

3. De tous les exercices qui peuvent servir à la santé (comme de marcher, de monter à cheval, d'aller en carrosse, de faire des armes, de danser, de jouer au billard, à la boule, à la paume, de travailler à la terre, de pomper, de sonner, &c.) la promenade est le plus naturel & qui seroit aussi le plus utile, si elle ne faisoit pas une trop grande dissipation des esprits en ceux qui ne sont pas assez robustes pour la supporter. Monter à cheval est celui qui convient le mieux à l'homme, le plus profitable à la santé, le

moins penible, celui auquel on depense le moins d'esprits; & qui agitant tout le corps en general, facilite une transpiration universelle & la secretion des humeurs. A quoi l'on peut ajoûter les differens changemens de l'air, à travers lequel on passe vite, & dont chaque changement est au corps comme un nouveau bain : par là il pince en differente façon les fibres nerveuses pour les lier & les racourcir, & les differens objets qui se presentent sont comme autant de nouvelles scenes qui amusent l'esprit. Ceux qui ne peuvent pas monter à cheval doivent se faire mener en carosse ou porter en litiere. C'est l'exercice qui convient le mieux aux impotens & à ceux qui sont cassez par le poids des années ou par quelque maladie, & même aux jeunes gens qui ne sont pas en état de se servir de celui qui convient le mieux à leur âge. Les exercices

qu'on prend à la maison, comme de jouer à la paume, ou au billard; de danser, de faire des armes, &c. sont bons lorsque le tems & la saison ne permettent pas de sortir; puisque l'air ne contribue pas peu à l'utilité qu'on tire de l'exercice. On ne sçauroit assez admirer ce grand desir si naturel aux jeunes gens, de cabrioler, de sauter, de lutter, ou de courir, & d'aimer les exercices, & les divertissemens corporels quelque fatigans qu'ils soient; & d'en prendre jusqu'à n'en pouvoir plus, sur tout ceux qui se portent bien, de sorte que la plus grande peine qu'on puisse leur imposer, c'est de les tenir de court, & qu'un emprisonnement de quelque tems fait plus d'effet sur eux que la verge ou la ferule. C'est une sage invention de la nature, pour rendre leurs jointures flexibles & fortes, & pour conserver le sang dans sa pureté & en rendre la circulation libre;

la transpiration en devient aisée, les organes s'étendent par degrez jusqu'à une mesure proportionnée.

4. Il n'est pas moins digne de notre attention, de voir que les differens organes des artisans prennent des forces extraordinaires, & deviennent plus charnus & plus nerveux selon les differents usages qu'ils en font par rapport à leurs differentes vacations, quelque petits & foibles qu'ils soient d'ailleurs. Les jambes, par exemple, les cuisses & les pieds des porteurs de chaise; les bras & les mains des Bateliers; le dos & les épaules des porte-faix, deviennent avec le tems épais, forts, & charnus. Il est certain qu'en parlant haut sans se forcer on se rendra la voix plus forte, & qu'on se fortifiera en même tems les poumons. Nos ongles & nos cheveux croissent d'autant plus, qu'ils sont coupez plus souvent. Nous pouvons même faciliter une éva-

cuation particuliere jusqu'à affoiblir & détruire toutes les autres. En faisant usage d'un organe frequemment & d'une maniere forcée, l'on y fait entrer le sang & les esprits copieusement, & par ce moyen il devient robuste & charnu. Et si l'on prenoit assez de peine pour les organes de toute l'œconomie animale par un travail convenable à chacun, on pourroit les fortifier tous generalement & les conserver en bon état.

5. C'est pourquoi pour les asthmatiques & ceux qui ont les poumons foibles, ils devroient suivant ma pensée, parler beaucoup & haut, même en leur particulier, & monter quelques endrois faciles; & lorsqu'ils se sentent fatiguez, s'asseoir & se reposer jusqu'à ce qu'ils ayent pris de nouvelles forces pour en faire encore autant; & augmenter ainsi peu à peu tous les jours, jusqu'à ce qu'ils soient capables de

faire une assez longue traite dans un tems convenable. Pour ceux qui ont une debilité de nerfs & un defaut de digestion, comme aussi ceux qui sont sujets aux maux de tête (dont la plûpart viennent de la mauvaise disposition de l'estomach & des intestins) je leur conseille de monter à cheval aussi souvent qu'ils le peuvent, lorsqu'il fait un tems clair & serein, & de prendre l'air tous les jours s'il se peut. Ceux qui sont affligez de la pierre ou de la gravelle, je leur enjoins de se faire conduire en carrosse par des chemins raboteux & pleins de pierres. Pour ceux qui ont le rhumatisme, ils doivent jouer au billard, à la paume, ou à la crosse, jusqu'à ce qu'ils suent copieusement; & alors qu'ils se mettent d'abord dans un lit qui sera chauffé, qu'ils boivent largement de quelques liqueurs delayées & chaufféesavec dix goutes d'esprit de sel armoniac ou

de corne de cerf à chaque trait, pour faciliter la sueur. Ceux qui ont les bras & les jarrets foibles, qu'ils jouent tous les jours deux ou trois heures à la paume, ou au balon. Ceux qui ont une debilité de dos ou de poitrine, doivent sonner les cloches ou pomper. Les gouteux recouvreront bientôt l'usage de leurs membres en marchant souvent par des chemins raboteux jusqu'à ce qu'ils soient lassez, encore que monter à cheval ou aller en carosse puisse le mieux prevenir cette maladie. Pour les gens d'étude & de contemplation, & pour les personnes valetudinaires, & ceux qui ont une debilité de nerfs; il faut, pour se procurer une bonne santé, & une longue vie, s'accoutumer à des exercices reglez du corps. Ceux qui ont leur tems à eux, doivent avoir leurs heures fixes pour monter à cheval, ou pour se promener lorsque le tems est se-

rein & propre, comme ils prennent celles de diner, & de se coucher; j'entens au moins trois heures à cheval & deux à la promenade, la moitié avant le diner, & l'autre avant le coucher, celle-ci est la plus indispensable : comme la premiere partie de cet exercice donne de l'appetit, l'autre aide à la digestion. Pour ceux qui ne peuvent pas disposer de leur tems, ils ne doivent jamais laisser échaper l'occasion d'en prendre.

6. Il y a trois conditions qui rendent l'exercice aussi-bienfaisant qu'il se peut. 1°. Il doit se prendre lorsque l'estomach est à jeun (comme c'est aussi le temps le plus propre pour toutes les évacuations medecinales:) car par ce moyen les cruditez * alors digerées, ou les superfluitez dont la nature voudroit se décharger en les faisant passer par des couloirs convenables, mais

* *Cocta non cruda sunt evacuanda*, Hippocrat.

qu'elle ne peut y pousser sans un secours emprunté, seront plus en état d'être évacuées ; au lieu que l'estomach étant rempli, l'exercice deviendroit trop tumultueux dans le corps ; il précipiteroit les secretions, & évacueroit les bons sucs avec les humeurs corrompues. 2°. Il ne faut pas en prendre jusqu'à une entiere lassitude, qui abatte les esprits & cause une sueur accablante ; ce qui useroit les organes, les priveroit de leurs forces, & feroit violence aux fonctions naturelles. 3°. On doit avoir soin après l'exercice de se retirer dans une chambre chaude, & se mettre à couvert des injures de l'air, de peur que les parties nitreuses dont il est rempli ne penetrent un corps fatigué, & ne causent des rhumatismes, des fiévres, & des rhûmes. Je pourrois ajouter ici une quatriéme condition en joignant la temperance à l'exercice, car autrement l'un pour-

roit détruire ce que l'autre auroit rétabli; en effet, comme l'exercice donne de l'appetit, si l'on veut le suivre entierement, la faculté concoctive sera aussi insuffisante à son poids, qu'elle l'étoit auparavant. Mais comme j'ai déja traité de cette matiere, je n'en parlerai pas davantage ici.

7. Je ne puis dans ce Chapitre, qui traite de l'exercice, m'empêcher de dire quelque chose du bain froid; & je ne puis assez m'étonner comment il est devenu hors d'usage. Premierement, chacun sait la necessité d'une transpiration libre pour conserver la santé; & en se lavant souvent le corps avec de l'eau; cela nettoye & purge les orifices des conduits transpiratoires, de cette saleté glutineuse qui s'y amasse sans cesse par la condensation de leur propre atmosphere pleine de rosée, laquelle empêcheroit bientôt cette transpiration, & ensuite

causeroit une langueur accablante à la personne. En second lieu une circulation entiere, libre & facile par toutes les arteres capillaires est d'un grand secours pour la santé & pour la prolongation de la vie. Or il est certain que rien ne la facilite tant que le bain froid ; car par le choc violent & subit qu'il donne à toute la masse des humeurs de la circonference au centre, & par le retour de ces humeurs du centre à la circonference ; retour également subit & violent, puisque la reaction est toujours égale & contraire à l'action, elles acquierent une force presque suffisante pour penetrer toutes les bondes & toutes les obstructions des plus petits vaisseaux, qui sont ceux qui y sont le plus sujets, & pour faire que la circulation se fasse par tout. En troisiéme lieu, il n'y a rien de si nuisible, ni qui empêche plus l'utilité de l'exercice en ceux qui sont d'un temperament

foible & délicat, que d'attirer des parties nitreuses & humides de l'air; c'est-à-dire de s'enrhûmer. Pour cela le meilleur préservatif est le bain froid; comme la nature des choses le fait voir & que l'experience le confirme: car si l'exercice pour diminuer les humeurs & pour renforcer les parties solides est joint au bain froid, la circulation du sang en reçoit une nouvelle force, tant pour l'expulsion des mélanges qui peuvent nuire au corps, que pour l'union de la crasse cuticulaire, qui forme l'épiderme, afin de le durcir contre toutes les violences qui peuvent lui arriver.

8. C'est pourquoi je serois d'avis, que chacun, qui peut le faire, eût un bain froid chez soi pour se laver le corps, aussi-bien qu'un bassin pour se laver les mains, & s'en servît constamment deux ou trois fois la semaine, Hyver & Eté. Et pour ceux qui ne peuvent pas avoir cette

commodité, d'aller auſſi ſouvent qu'il leur eſt poſſible ſe baigner dans une riviere ou dans un vivier. Seulement il faut prendre garde que ce ne ſoit pas au temps de l'accès d'une maladie chronique avec un poulx élevé, douleur de tête, débilité de poumons, ou indigeſtion, & n'y pas demeurer juſqu'à ce qu'on tremble de froid. On doit auſſi en Hyver aller à ſes exercices ou occupations ordinaires d'abord en ſortant du bain. Pour ceux qui ont les nerfs tendres, il faut leur verſer des baſſins d'eau froide ſur la tête, ou la bien laver avec une éponge avant que d'y entrer. Mais je ne ſçaurois approuver la maniere de ſauter précipitamment ou de ſe jetter la tête la premiere dans un bain froid ; cela donne une trop grande ſecouſſe à la nature, & l'on riſque trop par là que les petits vaiſſeaux viennent à ſe rompre. La maniere la plus convenable eſt de ſe tenir à

une corde, & d'y descendre le plus vite qu'il est possible, & lorsqu'on est au fond, plier les genoux (comme les femmes font en faisant la reverence) pour se racourcir & avoir la tête assez avant sous l'eau, & ensuite se relever pour prendre haleine, & repeter deux ou trois fois la même chose; après quoi il faut s'essuyer & se bien frotter avant que de se r'habiller.

Ceci me conduit à un autre genre d'exercice.

9. Se frotter avec des vergettes, est un exercice d'un tres-grand avantage pour avancer la transpiration,& pour faire circuler le sang; chacun sait de quelle utilité l'étrille est à un cheval; elle le rend lisse, gai, vif, & alerte, & ne contribue pas moins à sa vie que le fourage. Ce qui ne peut se faire sans doute qu'en aidant la nature à évacuer les parties les plus grossieres des humeurs, qui en empêchent la cir-

culation libre, & en attirant par une friction & une irritation conſtante le ſang & les eſprits vers les parties les plus éloignées du centre de la chaleur & du mouvement, en faiſant enfler les muſcles ſuperficiels. Elle auroit le même effet ſur les autres animaux & ſur l'homme même, ſi l'on avoit pour eux en ce cas-ci le même ſoin, & la même regularité qu'on a pour les chevaux. De ſorte que je crois que ceci merite bien l'attention des perſonnes qui ſont affligées d'une débilité de nerfs, & qui menent une vie ſedentaire; ſurtout de celles qui ſont menacées de quelqu'eſpece de paralyſie, pour ſuppleer au manque d'un exercice plus fort, ils doivent employer une demie-heure ſoir & matin à ſe frotter ainſi tout le corps, & ſur tous les membres avec des vergettes. Une choſe qui paſſe mon imagination, c'eſt que la luxure n'a pas mis en uſage le bain froid &

une semblable friction pour tous les animaux qu'on sert à table, surtout pour ceux sur lesquels on peut le faire aisément, comme sont les bœufs, les cochons de lait, les veaux, les agneaux, & toute la volaille en general qui aiment naturellement le bain froid. Car il est certain que la netteté & l'exercice (& celui de les frotter avec des vergettes qui en est une partie) contribueroit beaucoup à rendre tous les animaux, de quelqu'espece qu'ils soient, sans en excepter aucune, plus sains en eux-mêmes, plus remplis d'humeurs ou de sucs & d'esprits, & par consequent ils seroient une meilleure nourriture pour l'homme.

Pour ce qui regarde le repos, comme nous avons limité les conditions de l'exercice, il est inutile d'en parler.

Regles pour la ſanté & pour la longue vie, tirées de ce qui concerne l'exercice & le repos.

1. Quelle qu'ait été dès le commencement la conſtitution de l'homme dans l'état préſent, un certain degré d'exercice lui eſt abſolument neceſſaire pour ſa ſanté & pour la prolongation de ſa vie.

2. Les alimens pris du genre animal, & les liqueurs fortes n'étoient pas deſtinées pour l'homme dans ſa premiere creation.

3. La promenade eſt l'exercice le plus naturel, & ſeroit auſſi le plus profitable, ſi elle n'épuiſoit pas tant les eſprits de ceux qui ſont délicats. Monter à cheval eſt moins fatiguant, & plus propre à ces ſortes de perſonnes. Aller en carroſſe ne convient qu'aux infirmes & aux petits enfans. Pour les exercices domeſtiques, on ne devroit s'en ſervir

que lorsque le temps ou quelque indisposition ne permettent pas de sortir; puisque l'air joint à l'exercice est d'un tres-bon effet. Les enfans aiment naturellement toute sorte d'exercice; ce qui ne contribue pas peu à leur santé, & en même temps leur donne de la force, & dilate à une juste proportion leurs organes.

4. Les organes du corps, qu'on met le plus en usage, deviennent les plus forts; ce qui prouve que par le moyen de l'exercice on peut renforcer ceux qui sont foibles, de quelque nature qu'ils soient.

5. Les poumons acquierent de la force en parlant haut, & en montant quelque hauteur aisée. Monter à cheval facilite la digestion, r'enforce les nerfs, & guerit la plûpart des maux de tête. On soulage la gravelle & la goute en se faisant mener en carrosse par des endroits inégaux & raboteux: le rhûmatis-

me, en jouant à la paûme & au billard, &c. jusqu'à ce qu'on sue, pourvu qu'on se mette aprês cela dans un lit chaud, pour faciliter la sueur. Les bras foibles se renforcent en jouant au volant ou à la paûme. Les genoux foibles, en jouant au balon, & le dos en sonnant les cloches ou en pompant. Le meilleur moyen pour les gouteux de recouvrer l'usage de leurs membres, c'est de marcher par des chemins raboteux; mais monter à cheval ou aller en carrosse en prévient mieux l'accès. Ceux qui sont valetudinaires & les hommes de Lettres doivent avoir un temps determiné pour prendre de l'exercice; au moins deux ou trois heures par jour; la moitié avant diner, & l'autre moitié aprês souper.

6. Il faudroit 1°. avoir toujours l'estomach vuide, & être à jeun pour prendre de l'exercice, 2°. n'en jamais prendre avec excès, avoir

soin après cela de ne pas s'enrhumer; & observer toujours une bonne temperance, sans laquelle l'exercice fait du mal au lieu de faire du bien.

7. Le bain froid est tres-profitable à la santé, seulement il faut ne point s'en servir pendant l'accès d'une maladie chronique, avec le poux élevé, ou douleur de tête, ou lorsque les poumons sont foibles. Il facilite la transpiration, augmente & étend la circulation jusqu'aux parties les plus éloignées, & previent aussi le danger de s'enrhumer. Si on y est exposé, ceux qui ont les nerfs foibles & delicats devroient se repandre de l'eau sur la tête avant que d'y entrer, & enfin il ne convient à personne de s'y jetter la tête la premiere.

8. Se frotter le corps avec des vergettes est un exercice tres utile, comme il paroît par l'effet qu'il a sur les chevaux; & l'on devroit

s'en ſervir non-ſeulement pour les hommes en general, mais auſſi pour les animaux que nous deſtinons à notre nourriture, autant qu'on peut le faire.

CHAPITRE CINQUIE'ME.

Des Evacuations & de leurs Obſtructions.

1. LES trois principales évacuations ſe font par les ſelles, par les urines, & par la tranſpiration. Toutes ces évacuations doivent ſe faire reglément & ſelon l'ordre de la nature pour être utiles à la conſervation de la ſanté, & à la prolongation de la vie. La premiere, doit être d'une conſiſtence moyenne entre les deux extremitez. *Oportet ſanorum ſedes eſſe figuratas.* Cela ſignifie que pour ſe bien porter il faut que les matieres ſe-

cales ayent des figures, c'est-à-dire, l'empreinte des Boyaux par où elles passent. Ceux qui les ont âcres & corrosives, se sont echauffez le corps par des liqueurs fortes, ont mangé trop peu, ne digerent pas bien; ou ayant le mouvement peristaltique des boyaux trop foible, & les alimens par consequent s'arrêtant trop longtems aux orifices des vaisseaux lactées, sont trop epuisez de leur humidité. Ceux qui ont des selles purgatives, ont trop mangé, ou ce qu'ils ont pris étoit de trop difficile digestion pour eux. Car les alimens qui sont trop nourrissans laissent dans les excremens trop de chyle, lequel venant à fermenter dans les boyaux les irrite de la même maniere que le fait un purgatif. J'ai souvent remarqué que quand une personne delicate fait un repas entier de viandes grossieres, comme de poisson, de bœuf, de porc, de vian-
de

de cuite au four, ou de quelque autre mets ſemblable ; cela paſſe avec autant de rapidité que ſi c'étoit une medecine, laiſſant les boyaux enflez, avec colique ou douleur de ventre, & les eſprits abattus au dernier point. Les alimens par leur mixtion, leur poids, & leur fermentation differente cauſant une irritation le long des conduits, depuis l'eſtomach juſqu'au rectum, & n'ayant preſque rien perdu de leur humidité ou chyle, ſans pourtant donner aucune nourriture au corps, coulent ainſi avec precipitation, & ne lui profitent pas plus qu'une abſtinence de toute viande pendant long-temps. C'eſt de là, & par les effets, que nous tirons une regle infaillible pour juger ſi nous avons obſervé un regime proportionné aux neceſſitez de la nature, & aux forces de la faculté concoctive. C'eſt auſſi par cette raiſon que le quinquina donné en trop

grande quantité à des personnes délicates & d'une foible digestion, les purge si constamment par là : même le mercure donné interieurement ou par friction se change en purgation violente, & ne peut pas se sublimer en salivation, faute d'en donner une dose convenable aux forces de l'estomach & des fibres nerveuses. Car naturellement le quinquina constipe, & le mercure passe par les glandes les plus ouvertes. Et c'est en ce sens que j'ai observé fort souvent que le *Diascordium* & la theriaque de Venise purgent les boyaux foibles & scrofuleux. Au lieu que si l'on avoit proportionné les doses aux forces de la nature, ou même si l'on avoit commencé par de moindres doses, & qu'on les eût augmentées peu à peu, l'effet auroit repondu à la fin qu'on se proposoit ; comme j'ai remarqué que cela ne manquoit jamais d'arriver.

2. Il ne ſera pas hors de propos de faire ici attention à la mauvaiſe pratique de ceux qui étant maigres, grêles, & d'une complexion foible, tâchent par toute ſorte de voies de devenir gros & gras, & de ſe procurer de l'embonpoint; & pour cela mangent continuellement des viandes groſſieres & fortes en grande quantité, & avalent à proportion des liqueurs ſpiritueuſes; ignorans que par ce moyen ils rendent, pour ainſi dire, incurable la maladie à laquelle ils voudroient remedier. Car en ce cas, & à l'égard de ces perſonnes-là, la partie globuleuſe de leur ſang eſt en tres-petite quantité, & en même temps fort viſqueuſe; & la partie ſereuſe eſt deliée & aqueuſe, marque de tres-mauvais ſang, & les parties ſolides ou les nerfs ſont lâches & ſans vigueur. Et la faculté concoctive étant proportionnée à ces deux choſes, il s'enſuit par conſequent que la

digestion doit être fort foible & imparfaite, & que leurs forces sont incapables de dissoudre ou digerer la moindre quantité de ces viandes grossieres ou de ces liqueurs fortes, pour en faire un chyle propre à la nourriture de leur corps. Il faut donc que ce trop grand poids soit entierement chassé à travers les conduits ordinaires par des selles surnumeraires : ou bien la petite quantité de chyle qui en a été tirée étant trop grossiere pour produire un fluide similaire & homogene à la masse du sang, elle doit être precipitée par les autres couloirs ou égouts du corps; de sorte qu'une personne qui en use ainsi est affamée au milieu de l'abondance, & diminue avec beaucoup de superflu. Il en est de même des nourrices & des parens qui élevent des enfans. Les douleurs de ventre, les coliques, les diarrhées, les duretez de ventre, les suffocations, les

vents, & les mouvemens convulsifs continuels qui affligent la moitié des enfans d'Angleterre, viennent absolument de la trop grande quantité de viandes grossieres, & de lait trop gras, dont les meres & les nourrices trop indulgentes les farcissent. Car d'où proviennent leurs évacuations glaireuses, grises, pleines de chyle, noirâtres & mêlées de bile? d'où vient le murmure qui se fait dans leurs boyaux, les vents & les suffocations, sinon des cruditez causées par trop de nourriture? Cela est si certain, qu'on les guerit generalement par des poudres de coquilles qui absorbent ces cruditez âcres, par des purgations faites de rhubarbe, laquelle évacue & renforce en même temps les boyaux, par des lavemens composez de lait, par des cauteres, ou par des vesicatoires, qu'on peut aussi envisager comme des especes d'évacuations: par ces mêmes reme-

des continuez, & par de semblables dont la fin soit d'évacuer & de fortifier les conduits alimentaires; on les guerit enfin en leur faisant observer une diete legere, mediocre, & nourrissante. Ce ne sont que les alimens bien digerez qui nourrissent. Et la nature dans son cours commence par enfler & étendre les parties, & ensuite elle les fortifie & les durcit. C'est là l'ordre établi pour les vegetaux; & c'est de cette maniere aussi que les animaux destituez de la raison élevent leurs petits. C'est même la méthode dont le Palefernier habile se sert à l'égard d'un cheval qui amaigrit. Et ce qui est étonnant, c'est qu'un habile Maréchal retablira dans son parfait embonpoint une mechante haridelle, maigre & poussive; & en fera un cheval alerte, gay & vif, jusqu'à tromper, non-seulement un Gentilhomme, mais même un autre Maréchal, & cela en moins

de ſemaines, que tous les Medecins enſemble ne pourroient faire en Angleterre à l'égard de leurs ſemblables en pluſieurs années. Il eſt vrai que les humeurs ſe corrompent de plus de manieres differentes & bien plus generalement dans l'homme, & que ſes parties ſolides ſe briſent plus totalement que dans les animaux auſquels cela n'arrive jamais. Mais la plus grande faute conſiſte dans le peu de ſoin qu'on a de bien obſerver & de garder religieuſement un bon regime, qui doit conſiſter à ne manger que des alimens mols, legers, délicats, rafraîchiſſans, & mucilagineux, ou de ceux qui ſont deja changez en chyle, ſoit par la nature ou par l'art; comme ſont le lait & tous les mets qui en ſont faits, le ris, le ſago, l'orge, le froment, les œufs, les bouillons, les ſoupes claires, les gelées, la volaille blanche, jeune, tendre & bien nourrie, ou auſſi

la viande de boucherie avec les mêmes conditions ; il faut en manger peu à la fois & souvent, mais jamais sans appetit, ni jusqu'à s'en rassasier parfaitement ; il faut y joindre les autres secours dont il est parlé dans ce Traité. Quand les chairs sont une fois crues, il est facile de les rendre fortes, & de les durcir par un exercice convenable, & en montant par degrés à des viandes plus solides, & à des liqueurs plus fortes.

3. J'ai souvent oüi des personnes valetudinaires & delicates, & de celles qui menent une vie sedentaire, comme aussi des Gens de Lettres, se plaindre de douleurs de tête, de maux d'estomach, de coliques, de douleurs de ventre, d'abbattemens des esprits, de ventositez, & de vapeurs, qui cependant s'imaginoient être fort moderées dans le boire & dans le manger. Mais, après une recherche exacte, j'ai toujours

trouvé que ces perſonnes-là même étoient toujours accablées d'un cours de ventre ; ce qui me prouve évidemment qu'elles avoient pris plus d'alimens qu'elles ne devoient, & qu'elles n'en pouvoient digerer. Car c'eſt une verité certaine, que ceux qui ne ſont point d'excès doivent être conſtipez, ou du moins avoir des ſelles d'une conſiſtence mediocre. Il n'y a rien de plus ridicule, que de voir des perſonnes délicates, hyſteriques & ſujettes aux vapeurs, ſe plaindre continuellement & toujours ſe farcir de viandes, diſant qu'elles ſont ſur le point de tomber par terre, & d'évanouir, & encore ſe bourrer d'alimens les plus nourriſſans, & les plus forts, & des meilleurs cordiaux, pour ſe ſuffoquer & ſe ſurcharger entierement. Il peut arriver que des alimens fort nourriſſans, ſe mêlant avec les humeurs âcres de l'eſtomach & des boyaux, puiſſent pour

quelque peu de temps en corriger & en émousser l'âcreté, donner un mouvement plus vite à une circulation trop lente, & tenir lieu de bouchon, pour ainsi dire, pour arrêter les vapeurs malfaisantes qui montent continuellement à la tête & au cerveau : mais c'est, sans comparaison, comme si pour étouffer la puanteur qui sort d'un cloaque, on y jettoit une plus grande quantité d'ordures & de vilenies. Le moyen le plus convenable en ce cas est, premiérement de nettoyer ce goufre profond de saletez, & ensuite de le conserver net, & empêcher toute entrée à la corruption ou putrefaction. Ceci demande un peu de force d'esprit, de travail, & de peine, mais qui seront abondamment recompensez par le soulagement & la douceur qu'on en ressentira ; car il n'y a rien de plus certain que les maux de tête & d'estomach, les coliques, les douleurs

de nerfs que souffrent ceux qui sont nez sains en Angleterre, viennent d'une vie oisive, & d'une nourriture trop copieuse.

4. Ceux qui ne mangent moderément qu'une fois par jour de la viande, vont une fois regulierement à la selle; & generalement parlant, ceux qui y vont plus souvent, ont fait quelqu'excez, quel qu'il soit. Ceux qui ont envie de se guerir de quelques indispositions de nerfs, ou de quelques maladies chroniques, ou qui veulent s'en garentir, doivent retrancher de leur nourriture (& par consequent peuvent n'aller qu'une fois en deux jours) dûssent-ils mêmes en être constipez. Car autrement il seroit impossible de lier & de roidir les nerfs de ceux qui ont les intestins lâches & glissans, & la cure doit commencer par où le mal a pris racine, & se communiquer de là à tout le reste de la machine, de

même qu'un Cordier commence à corder sa corde par un bout & passe ainsi jusqu'à l'autre. Nous pouvons atteindre facilement aux nerfs de l'estomach & des boyaux, mais les autres parties sont d'un accès plus long & plus difficile. Et comme la relaxation, la debilité, & le manque de tension dans les fibres, est l'origine de tous les désordres qui arrivent aux parties nerveuses; il n'y a point de remede que ceux qui resserrent, qui roidissent, qui lient, & qui racourcissent ces parties, qui puissent les guerir; & ils doivent necessairement resserrer & lier les fibres de l'estomach & des intestins, comme les parties les plus proches, & sur lesquelles ils operent premierement. Et celui qui voudroit guerir un mal de nerfs sans renforcer les boyaux, feroit comme celui qui laisseroit tremper une corde de violon dans de l'huile ou dans de l'eau;

pour la rendre ferme & propre à jouer une belle composition de Musique.

5. J'ai remarqué & experimenté qu'en ceux qui ont une selle regulierement en vingt-quatre heures, le temps du passage des alimens jusqu'à l'évacuation des excremens est de trois jours naturels. Et qu'en ceux qui n'en ont qu'une fois en deux jours, le temps est de six jours naturels. On peut en faire l'experience, en avalant une amande, ou autre chose semblable qui passe sans se digérer, ni causer aucune irritation. La raison en est qu'une plus petite quantité d'alimens demeure plus long-temps aux orifices des vaisseaux lâchez pour qu'ils en tirent entierement le suc ou le chyle; & leur poids étant plus petit, la faculté concoctive a plus de force sur eux, & ainsi ils demeurent jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement digerez, & épurez de toute leur humi-

dité, ce qui fait aussi que ces gens-là sont constipez. De même qu'en ceux qui font des excès, par la raison des contraires, les alimens passent vite sans être épurez de leur suc, & par consequent relâchent les intestins; & rien ne peut mieux prouver qu'on a fait quelqu'excès, que la lubricité & la précipitation avec laquelle les matieres passent & se déchargent. J'ai souvent remarqué aux personnes délicates, & qui ont une debilité de nerfs (j'entends celles qui ne mangent de la viande qu'une fois par jour) que lorsqu'elles ont fait un repas de difficile digestion, quoi que les deux jours suivans les esprits ayent été libres, & que leur santé ait été également bonne, le troisiéme jour, lors du temps de l'évacuation des restes de ce repas, elles se sont trouvées remplies de vents & de vapeurs, les yeux ternis, la tête pesante, avec des douleurs vagues de

rhumatiſme par le corps, & une eſpece de colique dans les boyaux. D'où l'on peut tirer ces trois corollaires.

Coroll. 1. Il faut autant de temps à un chyle mal digeré pour circuler par tout le corps, qu'il en faut aux matieres fécales pour paſſer par les inteſtins. Le premier par la tranſpiration, & les dernieres par la ſelle.

Coroll. 2. Nous pouvons par là juger de la verité d'un Aphoriſme reçu des Medecins ; que les défauts de la premiere concoction, ne ſe corrigent jamais dans la ſuivante, excepté dans le cas dont nous parlerons dans le Paragraphe ſixiéme. Car les alimens de ſi difficile digeſtion avoient rendu le corps moins diſpos, lorſqu'il s'eſt agi d'en faire l'évacuation par la tranſpiration.

Coroll. 3. Nous pouvons auſſi inferer de là, combien il eſt ridicule d'attribuer generalement les dou-

leurs ou le soulagement qu'on ressent dans le corps, au dernier repas qu'on a fait ou à la derniere Medecine qu'on a prise.

6. Il y a des sortes d'alimens, qui bien qu'ils soient pesans à l'estomach & aux intestins dans la premiere digestion, peuvent être bons & profitables au corps dans les suivantes. Il peut arriver, par exemple, que le fromage, les œufs, les mets faits de lait, & les vegetaux, quoi que bien préparez avec une quantité proportionnée, deviennent pesans à l'estomach, & engendrent des vents dans les boyaux (inconvenient auquel on remediera pourtant aisement en buvant de l'eau) mais ces mêmes alimens n'ayant pas leurs parties fortement unies, & n'abondant pas en sels urineux & âcres, quand ils sont suffisamment détrempez dans un menstrue aqueux, ou dissous dans les parties dont ils sont composez; ces

parties étant encore plus petites que les plus petits vaisseaux, & leur union toujours moindre que la force de la faculté concoctive, dans les personnes qui se portent bien; ces alimens, dis-je, seront par là un chyle doux, subtil, d'une circulation aisée, & qui dans les digestions suivantes deviendra salutaire, sans fournir aucune matiere qui puisse engendrer des maladies chroniques. Et les vents qui en viendront, n'étant pas herissez & armez de ces sels âcres que contient la viande, & ne produisant point comme les liqueurs fortes de sucs corrosifs, ne nuiront pas plus au corps que l'air que nous respirons.

7. La seconde evacuation se fait par les urines, dont les circonstances & les qualitez, quoiqu'on y fasse assez peu d'attention, peuvent être d'un grand usage pour connoître l'état de notre santé, & en même tems la proportion de nos ali-

mens. Il y a des gens qui s'effraient en trouvant leur eau trouble, & remplie d'un sediment de couleur de briques; mais c'est la meilleure marque qu'elle puisse avoit. Car quoique cela dénote que le sang est chargé de sels urineux & de cruditez; il vaut cependant mieux qu'ils passent par les urines, que de rester dans la masse des humeurs. Au contraire, lorsque ceux qui suivent trop leurs appetits, rendent une grande quantité d'eau, pâle, claire, & douce, c'est un indice infaillible qu'il y a eu du dérangement dans la transpiration; que ni la prémiére, ni les secondes digestions ne se sont pas bien faites, que le chyle n'a pas été suffisamment purifié, que les dernieres sécrétions par les petits couloirs n'ont pas été parfaites, & que les sels urineux sont encore dans le corps. D'où s'ensuivent infailliblement l'oppression des esprits, les frissons aux extremitez, les

douleurs vagues de rhûmatiſme par le corps ; les maux de tête, les coliques, & les douleurs de ventre. Il ne ſera pas hors de propos de faire ici attention à la difference qu'il y a entre les urines pâles des hypochondriaques & des hyſteriques, & celles de ceux qui ſont attaquez du diabetes ou flux d'urine, dont l'apprehenſion épouvante d'abord ceux qui ont l'eſprit foible. Ces deux ſortes d'urine ont la même apparence en quantité & en qualité ; du moins elles ſe preſentent d'abord à la vue, comme privées l'une & l'autre de leurs eſprits. Cependant le veritable diabetes eſt accompagné d'une ſoif continuelle , & d'un poulx bas mais vite ; l'eau en eſt beaucoup plus douce & dure plus long-tems de même ; ce flux eſt même quelquefois ſi violent, qu'il abbat & ruine le ſujet en peu de jours. Dans les hypocondriaques, & les hyſteriques, la ſoif n'eſt que

très-legere, quelquefois même il n'y en a point du tout; & jamais le poulx n'est vif, mais plutôt trop lent & trop bas, & ce flux s'arrête de lui-même en peu de tems, ou en prenant quelque petit remede diaphorétique; & enfin ceux-ci ont froid aux extrémitez du corps, ce qui ne se rencontre point aux autres.

8. Cette peau bleuâtre & de plusieurs couleurs, qui ressemble quelquefois à de l'huile ou à de la graisse, & qui nage sur l'eau des scorbutiques, ou des gens cacochymes, n'est autre chose que des sels assemblez, qui sont si serrez les uns contre les autres, qu'ils peuvent aisement faire un corps; de même que la peau d'une lessive dont on veut crystalliser les sels fixes. L'urine qui a un nuage léger suspendu du haut en bas, de couleur d'ambre clair, & dont la quantité est environ les trois quarts de ce qu'on a bû, est la

meilleure, & la marque certaine d'une bonne degestion, d'une juste proportion d'alimens, & qu'il n'y a aucune repletion ni crudité. Et ceux qui vivent avec temperance, qui prennent de l'exercice comme il faut, & qui jouissent d'une parfaite santé, sont toujours de l'eau semblable.

9. Ceux qui rendent une grande quantité d'eau pâle & claire, doivent conclure qu'ils ont péché dans leur aliment, soit en quantité ou en qualité par rapport à la faculté concoctive, & au peu de travail qu'ils se donnent; c'est pourquoi ils doivent à l'avenir proportionner l'un & l'autre avec plus de précaution & d'exactitude, en retranchant de leur boire & de leur manger, ou en prenant plus d'exercice. Et pour arrêter ce flux, ils peuvent prendre le soir un peu de poudre du Gascon, de la confection d'Alkermes, ou du cordial du Chevalier Railegh, &

boire largément du petit lait chaud fait avec du vin blanc d'Espagne, avec quelques goutes d'esprit de corne de cerf, pour rétablir la transpiration. Ceux au contraire qui ont leurs urines extrémement teintes, sales, fort troubles & en petite quantité, se sont trop échaufé le sang par des liqueurs spiritueuses, ou l'ont surchargé de sels tirez de l'animal. Pour prévenir donc les suites fâcheuses qui en pourroient arriver, il faut qu'ils mangent moins de viande, & qu'ils tempérent la chaleur du vin avec de l'eau. Autrement ils seront exposez à des inflammations violentes, ou à de dangereuses maladies chroniques.

10. L'espéce de toutes les urines la plus mauvaise est, celle qui est d'un brun obscur, ou d'un vilain rouge en petite quantité & sans sédiment. Cette sorte d'eau dans les violentes maladies, marque tou-

jours une crudité insurmontable, un haut degré d'inflammation, qui tend à la putréfaction, & une langueur mourante de la nature. Et dans les personnes qui n'ont pour lors aucune indisposition visible, elle dénote une debilité presque totale de la faculté concoctive, une union inséparable des parties qui composent le sang, le plus haut degré de crudité, & d'un assoupissement de toutes les fonctions animales. Et si elle est précedée par de longues débauches, il est besoin de l'avis du Médecin. Je ne dirai rien des urines de couleur de caffé, mêlées de sang, de pus, ou de couleur de petit lait, chargées de sable blanc, de pellicules, ou de lambeaux de quelques membranes. On sait qu'elles sont néphrétiques, ou des symptomes de quelque ulcére dans les passages de l'urine.

11. Il arrive une évacuation tant

par les selles que par les urines aux personnes foibles, & qui ont une débilité de nerfs qui allarme beaucoup le malade, & qu'on ne trouve pas facilement dans la commune Etiologie, c'est-à-dire dans cette partie de la Médecine, qui traite des causes des maladies. C'est quand ils sont continuellement par le conduit des boyaux, une matiére blanche, transparente, & visqueuse comme de la gelée, plus ou moins ; ou lorsqu'il y a dans les urines une matiére blanche, de lait, gluante comme de la crême : on attribue ordinairement cela à un ulcére dans les intestins, ou dans les reins, dont la seule apprehension est capable, de causer en des personnes d'un esprit foible, le mal qu'elles craignent : je suis sûr cependant, qu'il n'y a rien de tout cela dans le cas que je propose. Car ou il y a des douleurs violentes & aiguës, ou des matières de differentes couleurs

& mélangées, il peut y avoir, il y aura, ou plutôt il y a certainement un ulcére. Mais dans le cas dont je parle ici, il n'y a de douleur que très-peu ou point du tout, ni de paroxyſme qui arrivent aux hectiques, & qui accompagnent toujours un ulcére intérieur, non plus que des mélanges de ſang ou de pus, qui découvrent toujours le mal qu'on a dans le corps, ni d'odeur puante qui faſſe conclure quelque corruption. Car le cas que je rapporte ici arrive aux perſonnes qui ſont le moins capables d'inflammation & d'apoſtume, je veux dire aux Paralytiques, ou à ceux qui y ont de la diſpoſition, à ceux qui ſont froids, ſujets aux vapeurs, qui ont les eſprits abattus, & les nerfs foibles, dont le poulx eſt bas & lent, & dont les fonctions naturelles ſont débiles & languiſſantes; ce qui fait voir que ces evacuations ne ſont pas l'effect d'un ulcére. Je croi

que la premiere vient d'une obstruction de quelques vaisseaux lactées, par où le chyle ne peut pas passer en assez grande quantité, mais continuant le long des boyaux, & étant privé peu à peu de sa partie aqueuse, il s'épaissit, & devient comme de la gelée, & ensuite sort avec les excrémens. Ou bien ce doit être une obstruction des glandes des intestins, par où passe une matiére visqueuse pour les rendre glissantes; mais qui venant à s'y arrêter, la partie aqueuse s'évapore, & le reste s'épaissit comme de la gelée (ainsi qu'il arrive lorsqu'on est enrhumé, ou lorsque les glandes de la bouche, du gosier, & de la trachée artére sont trop gonflées) ensuite ces matiéres s'évacuent par l'épreinte des boyaux. Je croi de même que cette matiére lactée, qui est au fond de l'urine dans le cas dont j'ai parlé, vient de la rélaxation des parties

glanduleuſes des reins & de la veſſie, & des autres paſſages de l'urine; & qu'on peut guérir ces deux maux de la même maniére, que les autres maladies des nerfs, par un régime & une diéte convenable, & par des médecines qui reſſerrent & renforcent, ou par des volatiles.

12. La tranſpiration inſenſible eſt la troiſiéme évacuation, que nous avons à conſiderer. La chaiſe ſtatique, que Sanctorius a inventée pour examiner la quantité de la tranſpiration, quelque ingenieuſe & agreable qu'elle ſoit dans la theorie, eſt trop embarraſſante & trop pénible pour être d'un grand uſage dans la pratique & dans la vie ordinaire. Il eſt certain cependant que cette évacuation libre & entiere eſt auſſi néceſſaire à la ſanté, qu'aucune autre des plus groſſiéres, puiſqu'elle eſt égale tout au moins en quantité aux deux dont nous avons déja parlé; & l'obſtruction de celle ci eſt or-

dinairement la source des maladies violentes, comme elle l'est aussi des maladies chroniques. C'est pour cela que j'ai conseillé à ceux qui sont obligés d'être souvent hors de la maison lors qu'il fait un vent d'Est où de Nord (qui sont ceux qui empêchent le plus la transpiration) & qui ont un flux d'urine blanche & pâle, de se précautionner par un remede qui prévienne le commencement de ces sortes d'obstructions.

13. Le Docteur Keill, dans son livre qui a pour titre *Statica Brittannica*, a fait voir d'une manière démonstrative, que prendre du froid n'est autre chose, que recevoir par les pores une grande quantité d'air humide & de sels nitreux, qui épaississans le sang & les autres humeurs (comme il paroît par la saignée de ceux qui sont dans le cas) & par là empêchant non seulement la transpiration, mais aussi les autres sécrétions plus subtiles, excitent d'abord

une petite fiévre & un dérangement dans toute l'œconomie animale, qui étant négligés, donnent entrée à la maladie de consomption, aux obstructions des grands visceres, & à une cachexie universelle. Ainsi ceux qui sont délicats & valetudinaires, doivent éviter soigneusement toutes les occasions de s'enrhumer; que s'ils ont eu le malheur de gagner ce mal, il faut qu'ils s'en fassent guérir d'abord, avant qu'il ait pris de trop profondes racines dans le corps. De la nature de ce derangement, telle que nous venons de la decrire, il est facile de connoître le remede qui lui convient; c'est à dire, se tenir au lit, boire copieusement du petit lait chaud fait avec du vin d'Espagne & quelques goutes de l'esprit de corne de Cerf, des Apozemes, du Gruau, ou d'autres liqueurs semblables: un scrupule de poudre du Gascon soir & matin, vivre de soupes maigres,

de boudins faits à l'Angloise, & de poulets, & boire toujours chaud : en un mot, il faut au commencement traiter cela comme une petite fiévre avec de petits diaphoretiques; & après cela s'il restoit encore quelque toux ou crachement (ce que neanmoins cette methode prévient ordinairement) il faut amollir la poitrine avec un peu de sucre candi & d'huile d'amandes douces, ou dissoudre une once de gomme ammoniaque dans deux livres d'eau faite d'orge mondée, pour rendre l'expectoration aisée, & ensuite se bien munir & se bien vêtir pour aller à l'air. C'est une méthode plus naturelle, plus facile, & plus efficace, que celle des baumes, des linctus, des pectoraux, & d'autres semblables bagatelles, qui ne servent qu'à gâter l'estomach, à opprimer les esprits, & à nuire à la constitution du corps.

14. La voie la plus sûre pour

conſerver & faciliter la tranſpiration, eſt de ne pas prendre plus de nourriture que la faculté concoctive n'en peut réduire à une fluidité convenable ; & il faut à proportion de la nourriture prendre de l'exercice ſuffiſamment, & ſe ſervir des autres moyens alleguez dans les chapitres précedens. Ne pas bien repoſer, manquer du ſoulagement que le ſommeil apporte, ſe remuer dans le lit ſans pouvoir dormir, ſont des indices infaillibles que la tranſpiration ne s'eſt pas bien faite pendant la nuit ; ainſi pour y remedier, il faut avoir recours le lendemain à une plus grande proportion d'exercice, à un plus grand degré d'abſtinence, ou à quelque petite purgation domeſtique. Les douleurs de colique, les maux de ventre, les ſelles purgatives, beaucoup de rots & d'evacuations venteuſes, l'abbatement des eſprits, le baillement, & l'extenſion des membres, mar-

quent aussi que la transpiration n'a été ni libre, ni abondante; de sorte qu'on doit se servir des mêmes remedes aussi-tôt que l'occasion s'en presente; autrement on en souffrira à la fin. Les vents, comme Sanctorius le fait voir, ne sont rien autre chose qu'un défaut de transpiration. Et le baillement & l'extension des membres ne sont que des mouvemens convulsifs des muscles convenables, & des organes destinez par la nature, les uns à pomper les vents hors des boyaux, les autres à presser les pores, & par-là évacuer la matiére qui ne transpire que lentement. Et c'est une chose admirable de voir combien sagement la nature a inventé les spasmes, les crampes, les mouvemens convulsifs des organes, propres à évacuer toute matiére nuisible & étrangere hors du corps. C'est ainsi que la toux est une convulsion du diaphragme & des mus-

cles pectoraux, pour en ôter le phlegme visqueux qui y est; le vomissement de l'estomach (aidé par le diaphragme & les muscles du bas ventre) est pour rejetter ses cruditez & celles des intestins, ou pour évacuer les sables ou les pierres qui sont dans les reins. Les tranchées des femmes en travail, sont pour se delivrer de leur fardeau. L'éternûment est un effort de muscles propres à faire sortir certaines particules nuisibles aux organes de l'odorat. Le frissonnement & l'extension des membres aide à la transpiration; & le baillement sert à pomper les vents nuisibles au corps. Le ris même est un effort des muscles de tout le front, pour évacuer certaines matiéres que ses membranes délicates ne peuvent souffrir. Enfin les accez & les convulsions hystériques tant aux Enfans qu'aux Adultes, ne sont que des crampes, des spasmes des muscles de tout le

corps, & des moyens dont la nature se sert pour exprimer & se défaire des vents, des exhalaisons, & des vapeurs âcres qui sont renfermées dans les concavitez de toute la machine.

15. Il y a une evacuation qui arrive aux personnes qui ont une débilité de nerfs, qui ne pourroit entrer comme partie dans la division generale que nous avons faite, à cause de sa rareté. C'est une bave déliée qui vient des glandes de la bouche, de la gorge, & de l'estomac, & que quelques-uns appellent un crachement de nerfs ou scorbutique, qui va même quelquefois jusqu'à un petit flux de bouche, & qui menace des personnes délicates de consomption si on en croit leur imagination, mais où il n'y a rien moins à craindre que cela. On peut remarquer qu'il y en a qui étant attaquez de paralysie ont un flux de bouche pareil, qui après celatom-

be ſur la poitrine;de ſorte que ceux qui en ſont affligez dans un âge avancé, peuvent à peine parler intelligiblement, à moins que de ſe nettoyer la bouche auparavant. Ceci-même peut aller ſi loin, que dans une paralyſie formée & invéterée à la moindre occaſion de joie ou de triſteſſe, ces perſonnes ſont ſujettes à répandre une grande abondance de larmes,de ſoupirs & de ſanglots. Pluſieurs de ceux qui ſont innocens, & ceux qui ſont hébetez par le mal hyſtérique, & la plûpart de ceux qui ont un relachement & une debilité de nerfs, ſont plus ou moins ſujets à ces evacuations ſalivales, ſur tout lors qu'ils ont fait quelques excès dans la nourriture. D'où vient que ceux de la premiere eſpece s'appellent morveux, ou baveurs. Et la difficulté de guérir toutes les maladies qui viennent d'une débilité de nerfs, dépend beaucoup de la quantité &

de la qualité de ce flux. Car lors qu'il est trop abondant, & qu'il dure trop long-tems, c'est la marque d'une rélaxation entiére de tout le genre nerveux, & que ni la premiere digestion, ni les secondes ne se sont pas bien faites. J'ai eu souvent occasion de faire voir comment les excez qu'on a faits par rapport à la quantité & à la qualité des alimens au tems d'une rélaxation & d'une débilité de nerfs, ont produit un chyle visqueux & grossier, dont cette partie qui n'a pû passer par les vaisseaux lactées, est restée dans les intestins où elle fermente, & s'y corrompt & cause des vents, des tranchées, des coliques, & ensuite s'évacue en forme de purgation; & l'autre partie, qui a été reçue dans les vaisseaux lactées, & même dans la circulation, comme elle est trop grossiere & trop visqueuse, pour se mêler avec la masse des humeurs, & pouvoir pas-

ſer par les vaiſſeaux les plus deliez, & par les plus petites glandes de la tranſpiration, elle eſt obligée de paſſer par les glandes ſalivaires, qui ſont plus grandes, plus ſpongieuſes, & plus lâches, & que la nature a deſtinées à faire la ſeparation des parties glutineuſes des humeurs: auſſi eſt-ce de là que vient ce flux abondant de ſalive. Voici comment: lors que ceux qui ont les nerfs foibles ſont des excez continuels dans leur regime, les glandes & les vaiſſeaux capillaires du corps s'enflent, ſe gonflent, & ſouffrent une obſtruction, qui s'enſuit neceſſairement de là. Et c'eſt par la preſſion de ces glandes enflées, de ces vaiſſeaux capillaires des nerfs qui ſont ainſi gonflez, & des vaiſſeaux ſanguins ouverts, que la plupart de ces maux tirent leur origine. Mais les glandes ſur-tout ſont deſtinées à ſeparer les parties glutineuſes & les ſeroſitez du ſang, &

par là s'enflent & se bouchent. Sur cela comme Baglivi conseille de bien examiner l'état & la condition de la langue & de la bouche, pour decouvrir celle de l'estomach, & des boyaux, je croi qu'il est tres-important dans une maladie chronique de faire attention à l'état des yeux : & si l'on y observe une langueur froide & une couleur mourante, & sur tout si la glande lachrymale du grand canthus (ce que j'observe toujours exactement) est plus dure & plus grande qu'à l'ordinaire & plus enflée, il faut conclure de là qu'il y a une relaxation de nerfs, & beaucoup de vapeurs, que les fonctions naturelles sont foibles, & que le regime est mal ordonné. Et c'est de l'obstruction & de l'enflure de cette glande & des autres qui sont au tour de l'œil, qui pressent les nerfs optiques, & les vaisseaux capillaires du sang, que proviennent ces taches,

ces moucherons, ces atomes, & ces obscurcissemens de vue aux personnes hysteriques & sujettes aux vapeurs. Car cette glande fait voir que toutes les autres qui sont dans la region superieure du corps, destinées à separer les serositez, sont enflées d'humeurs visqueuses par l'excez qu'on a commis dans la nourriture ; à moins que ces personnes n'ayent eu quelques autres maux ordinaires dans ces parties là. C'est aussi de l'obstruction & de l'enflure des glandes salivaires de la bouche, de la gorge, & du gosier, que viennent ces suffocations, & ces palpitations dont les hystériques se plaignent si souvent. Les vents, & les cruditez de leur estomac & de leurs boyaux, & des autres concavitez du corps, cherchant à sortir par le haut, sont arrêtez par le diaphragme, & par là la respiration est moins libre, & par le gonflement des glandes du gosier,

l'issuë en est entierement bouchée ; ce qui fait cette grande emotion, qui fait naître les symptomes dont nous avons parlé, & dont il n'est pas question de faire ici le detail. Comme donc cette salivation, cette toux, & ce crachement de phlegmes visqueux, qu'on appelle communément une toux de nerfs, de même que la toux violente des enfans, & toute sorte de semblables evacuations d'un serum acre dans les personnes foibles, & qui ont les nerfs lâches, est un effort de la nature pour les soulager ; s'ils étoient traitez avec jugement, & qu'on en eût du soin, ils serviroient de crise à leurs derangemens, & les affranchiroient tout-à-fait de leurs paroxysmes, & rendroient aisées la circulation & la transpiration, & par conséquent aussi le cours des esprits. Il y en a qui ont recours, mais follement, aux liqueurs fortes & aux cordiaux, pour reme-

dier à ce mal, & pour arrêter la violence de ce flux, & pour relever leurs esprits abattus; mais qui ne servent qu'à épaissir les phlegmes, boucher les orifices des glandes salivaires, & ainsi à fomenter le mal qu'ils veulent guerir. D'autres se gorgent de viandes trop nourrissantes, parce qu'ils trouvent quelque petit soulagement à leurs esprits, par la premiere circulation de leur chyle doux, délié & spiritueux. Mais ce n'est que jetter de l'huile dans le feu, & aggraver le mal. Au lieu que s'ils laissoient agir la nature, s'ils ne la troubloient point dans cette evacuation critique, soit en voulant l'arrêter; ou en entreprenant de la faciliter; mais seulement en la soulageant par des alimens legers, & des liqueurs rafraichissantes, & en prenant moins même que la faculté concoctive n'en peut digerer; après avoir évacué

toutes ces cruditez de la masse des humeurs par ces glandes émonctoires, & par là donné aux vents la liberté de sortir, la salivation diminueroit par degrez, & s'arrêteroit d'elle-même à la fin. Et si sur son declin, on donnoit un petit vomitif pour emporter les restes visqueux des vents & des phlegmes par en haut, & ensuite une purgation stomachale pour écurer les parties inferieures des intestins; le malade se trouveroit bientôt la tête légere, & les esprits libres, & exempt de toute sorte de douleur; la circulation & la transpiration reviendroient d'abord à leur état naturel, & la santé & la gaieté seroient bien-tôt retablies, à moins qu'un ptyalisme ou crachement habituel & mortel n'en fût la cause; car j'ai observé quelquefois, qu'elle étoit aussi funeste & aussi incurable qu'une hydropisie formée, & un flux d'urine inveteré, qui viennent

d'un veritable ſcorbut, par lequel les parties globuleuſes ou ſpheriques du ſang ſont diſſoutes entierement, & le ſerum eſt changé en leſſive.

Régles pour la ſanté & la prolongation de la vie, tirées de ce qui regarde les evacuations.

1. Les ſelles dures ſont une marque, que le ſang eſt échauffé, que la nourriture a été trop modique, que la digeſtion a été trop lente, ou que les boyaux ſont foibles.

2. Les ſelles purgatives marquent une trop grande quantité d'alimens. Un repas trop copieux a le même effet qu'une purgation, remplit les inteſtins de vents, & y cauſe des tranchées. Le mercure, & même le quinquina, le diaſcordium & la theriaque, purgent lorſque la doſe eſt exceſſive.

3. Les maux de tête & d'estomach, les vapeurs, l'abbattement des esprits, les tranchées, & les coliques, viennent d'une trop grande quantité d'alimens qu'on a pris, & sont toujours suivis de cours de ventre.

4. Ceux qui vivent avec temperance vont regulierement une fois par jour à la selle. Et ceux qui y vont plus souvent, ont fait quelque excès.

5. La cure de la relaxation des nerfs (source de toutes les maladies chroniques) doit necessairement commencer par l'estomach & les intestins.

6. Le temps que les alimens demeurent dans le corps depuis qu'on les a pris jusqu'à l'évacuation, est de trois jours pour ceux qui vont une fois par jour à la selle, & de six pour ceux qui n'y vont qu'une fois en deux jours.

7. Un repas de viandes grossie-

res cause plus de désordres le jour de l'évacuation des excremens, que le jour qui a été pris.

8. Il faut autant de temps pour la transpiration des parties des alimens qui sortent par les pores, qu'il en faut pour l'évacuation des matieres fecales qui en restent.

9. Les défauts de la premiere digestion, ne peuvent point se corriger dans les suivantes.

10. Les douleurs ou le soulagement ne sont pas toujours l'effet du dernier repas ou de la derniere medecine qu'on a prise.

11. Quoi que le fromage, les œufs, le lait, & les vegetaux, puissent être de difficile digestion pour certains estomachs, sans boire de l'eau, cependant le chyle qui en vient ne produit aucun mauvais effet.

12. L'urine trouble avec un sediment de couleur de brique, vient d'une évacuation critique de ce qui

étoit retenu outre nature dans le corps.

13. L'eau pâle & douce vient de ce que les ſels urineux ſont retenus dans le corps.

14. Il y a une grande difference entre l'urine pâle d'une perſonne hyſterique, & celle qui vient d'un flux ou diabetes.

15. Cette membrane qui reſſemble à de la graiſſe ſur l'urine de certaines perſonnes, n'eſt autre choſe qu'une pellicule composée de ſels.

16. L'urine de couleur d'ambre clair avec un ſediment leger qui tend vers le haut, de la quantité des trois quarts de la liqueur qu'on a bue, eſt une marque de bonne digeſtion.

17. Une grande quantité d'urine pâle vient d'un excès d'alimens, & d'un manque d'exercice. La gueriſon s'en fait en mangeant moins, en prenant plus d'exercice, & par quelques diaphorétiques pour rétablir la tranſpiration.

18. L'eau extrémement teinte, trouble, & en petite quantité, marque une grande abondance de sels dans le corps, ou un usage immoderé de liqueurs spiritueuses : & doit être guerie par des vegetaux, & de l'eau, ou quelqu'autre liqueur déliée.

19. L'urine d'un brun obscur, ou d'un vilain rouge, est fort dangereuse, tant dans les maladies violentes, que dans celles qui semblent pour le présent n'être pas de consequence.

20. L'eau mêlée de sang & de pus, & pleine de membranes, est une marque de maladies nephretiques, de pierre & de gravelle.

21. Les matieres visqueuses, comme de la gelée dans les selles, & les glaireuses de couleur de lait dans l'urine des personnes qui ont une débilité de nerfs, viennent de la corruption des liqueurs ou des mucositez des glandes, des intestins &

de la vessie, ou des autres conduits de l'urine.

22. L'obstruction de la transpiration est une source de maladies violentes, & une suite des maladies chroniques.

23. Le rhume est une obstruction de la transpiration, par le moyen des particules nitreuses de l'air. On doit le guerir par de petits diaphoretiques, non pas par des balsamiques pectoraux, qui ne sont bons qu'à la fin de la cure, pour faciliter l'expectoration des poumons; encore n'est-ce que lorsqu'elle est necessaire.

24. Les personnes qui ont les nerfs foibles ont souvent un flux critique ou rhume des glandes de la bouche & de la gorge, en grande abondance; lequel n'étant pas arrêté ni troublé par trop de remedes, leur donne beaucoup de soulagement.

CHAPITRE SIXIE'ME.

Des Passions.

§. 1. SUivant l'ordre que je me suis proposé, je dois traiter ici des Passions; elles ont plus d'influence sur la santé & sur les principes de la vie, que la plûpart des gens ne s'imaginent. Et afin de proposer mon plan avec toute la clarté possible, je poserai quelques propositions ou axiomes comme le fondement sur lequel il est établi.

Prop. 1. L'ame fait sa demeure éminemment dans le cerveau, où aboutissent interieurement tous les nerfs, comme seroit un instrument bien d'accord, qui auroit des clefs en dedans, que le Musicien pourroit toucher, & d'autres en dehors sur lesquelles d'autres personnes pourroient jouer aussi, & que d'au-

tres corps pourroient remuer. Par les clefs interieures, j'entends ces moyens par lesquels les pensées de l'entendement rejallissent sur le corps; & par les exterieures, ceux par lesquels les actions ou sensations du corps passent jusqu'à l'entendement. Ces deux sortes d'affections peuvent s'appeller Passions dans un sens general, comme agissant sur une des parties du composé.

Scholie. Comme l'homme est composé de deux Principes differens, de l'ame & du corps; & qu'il y a deux sortes de differens objets exterieurs, la matiere & l'esprit, qui peuvent agir sur ces deux Principes differens; les Passions dans ces deux sens divers peuvent se diviser en spirituelles & en animales.

Prop. II. L'union de ces deux Principes dans ce composé qui est l'homme, semble consister dans des loix etablies dès le commencement

par l'Auteur de la Nature, dans la communication qu'il y a entre les corps & les esprits; comme il y a sans doute des loix etablies dans leur commerce, & dans leurs actions les uns sur les autres. Car chacun sçait qu'il y a des loix etablies par l'Auteur de la Nature, pour les actions des corps les uns sur les autres.

Scholie. Ces loix établies dans les actions des ames sur les corps, & dans celles des corps sur les ames, ne nous sont jamais connues que par leurs effets; de même que les loix de la nature dans les actions des corps les uns sur les autres n'ont eté decouvertes au commencement que par l'experience, & ont eté ensuite reduites & renfermées dans des propositions generales. Une des loix dans les actions de l'ame sur le corps, & du corps sur l'ame, semble être que de tels & de tels mouvemens qui se font sur le corps il

s'ensuive de telles & de telles sensations dans l'entendement ; & que sur de telles & de telles actions de l'ame, certains mouvemens se fassent dans le corps. C'est comme un signal dont deux Generaux qui sont, l'un dans une citadelle & l'autre dehors, sont convenus pour se faire entendre ce qu'ils ont resolu auparavant ; ou comme la clef d'un chifre qui explique une écriture, qui d'ailleurs seroit inintelligible.

Prop. III. Comme les corps sont purement passifs, & que d'autres corps agissent sur eux conformément aux loix etablies par la nature : il y a au contraire dans les êtres spirituels un principe actif qui se meut & se détermine lui-même, par lequel ils se dirigent & se conduisent, non-seulement par rapport à eux-mêmes & à leurs propres sentimens, mais aussi par rapport à leurs actions & à leurs influences

ſur les autres êtres, & aux actions & influences que ceux-ci ont ſur eux. Et c'eſt ici le fondement de la liberté ou du libre-arbitre dans les êtres raiſonables & intellectuels.

Scholie. Il eſt auſſi certain que cette faculté ou ce principe exiſte reellement, & eſt eſſentiel aux eſprits, qu'il eſt certain qu'il y a un mouvement dans l'univers, ou que les corps & les eſprits ſont eſſentiellement differens les uns des autres. Car il n'y a pas plus de doute, que le mouvement n'eſt pas eſſentiel aux corps, qu'il y en a qu'ils ſoient impenetrables; & que la quantité du mouvement dans l'univers, peut être augmentée, & l'eſt en effet tous les jours : c'eſt une verité auſſi-bien demontrée, qu'aucune propoſition d'Euclide. Or, ſi le mouvement s'augmente ou ſe peut augmenter, cela vient ſouvent des êtres ſpirituels. Quiconque nie ceci, ignore les principes de

la veritable Philosophie, & les premiers elemens du systême des êtres materiels & spirituels.

Prop. IV. Comme dans les corps il y a un principe de gravité ou d'attraction, par lequel, dans le vuide, ils tendent l'un vers l'autre, & voudroient s'unir, conformément à certaines loix etablies par l'Auteur de la Nature; de même il y a un principe analogique dans les esprits, par lequel ils voudroient aussi certainement être attirez, tendre, & s'unir les uns aux autres, & à leur premier Auteur ou centre, comme les planetes voudroient s'unir les unes aux autres & se joindre au Soleil.

Scholie. Cette proposition est aussi certaine que les regles de l'Analogie, qui sont, à mon avis, le fondement de toute la connoissance que nous pouvons avoir de la nature; puisque nous ne pouvons voir que quelques portions de l'enchaî-

nement total, ou que quelques parties separées du grand systême de l'univers. L'Auteur de la Nature, qui a creé des êtres intelligens, seulement pour les rendre heureux, ne pouvoit pas les abandonner à tant de differentes attractions, sans douer leur essence & substance d'une espece de contre-poids à une telle varieté de distractions ; c'est-à-dire, d'une inclination, d'une pente vers les êtres de même nature, & vers lui-même, qui est la cause & l'objet de leur felicité. Et même dans l'état de la nature tombée, il reste encore des vestiges de ce principe qui ne sont point du tout effacez ; tels sont les remords de conscience, l'affection naturelle, le desir universel de l'immortalité, & la crainte de l'aneantissement ; ce que le monde appelle le siege de l'honneur & de la renommée ; tout ce que le respect & la reconnoissance rendoient aux Heros.

purement romanesques; & le culte que toutes les Nations qui ne sont pas tombées dans la derniere brutalité ont rendu aux Puissances superieures & invisibles; ce sont autant de restes de ce principe, & de son effet, suffisans pour faire voir sa realité *à posteriori* (pour parler en Philosophe) comme les loix de l'Analogie & de la nature; de même que les attributs du premier Etre le démontrent *à priori*, ou par les causes.

Coroll. 1. Cela nous peut conduire à concevoir que notre plus grand bonheur est de nous reünir à Dieu notre principe & notre centre, par le secours de sa grace; comme le souverain malheur est de nous en separer en nous attachant aux creatures.

Coroll. 2. Par la scholie de la premiere proposition, la division la plus generale des passions etoit en spirituelles & animales. Dans le pre-

mier ſens, la paſſion peut être définie ainſi ; ce ſont les ſentimens produits ſur l'ame par les objets exterieurs, ſoit ſpirituels d'une maniere immediate, ſoit materiels par le moyen des organes du corps : dans le ſecond ſens, la paſſion peut ſe définir, l'effet qui eſt produit par les eſprits ou par les corps immediatement ſur le corps. Et parce que les objets exterieurs peuvent être enviſagez comme des biens ou comme des maux ; la diviſion la plus naturelle des paſſions, ſoit ſpirituelles ou animales, par rapport à ces objets, eſt de dire qu'elles ſont ou agreables, ou douloureuſes ; ce qui en comprend toute l'étendue. En ce ſens toutes les paſſions peuvent ſe reduire à l'amour & à la haine, dont la joie & la triſteſſe, la crainte & l'eſperance, &c. ne ſont que des modifications ou conſtitutions differentes, comme on peut les appeller. Je ne veux pas entrer

dans un detail plus particulier; mon dessein n'etant pas de faire un Traité exact des passions, mais seulement de poser un fondement pour certaines observations generales que je ferai, autant que cela regardent la santé & la longue vie, & autant qu'elles ont d'influence sur ces deux choses.

§. 2. Par rapport aux instrumens organiques du corps, & aux effets qui se font sur eux, ou aux desordres ou derangemens qui leur arrivent; les passions peuvent être divisées en aigües & en chroniques, de la même maniere, & pour la même raison, que les maladies le font.

Les passions violentes, soit agreables ou douloureuses, ont à peu près le même effet, & se font sentir de la même maniere que les maladies aigües. Elles causent une circulation vive & vigoureuse des fluides, & resserrent les solides pen-

dant quelque peu de temps. Ainsi les transports soudains de joie & de chagrin ; de plaisir ou de peine, picotent les fibres nerveuses & les tuniques des tuyaux de l'animal, & par ce moyen donnent en même temps une vitesse & un mouvement plus vigoureux aux fluides qui y sont enfermez : & les fonctions du cœur, & des poumons etant involontaires elles produisent leurs effets les plus immediats sur eux. Ainsi tant la joie soudaine que le chagrin subit, produisent en nous une respiration courte & vive, & rendent notre pouls bas, & vite. Retenir notre haleine quelque tems (car notre respiration est volontaire jusque-là) pour reflechir plus profondément sur l'objet qui tourmente, force enfin une respiration forte, qui devient un soupir. Ainsi une idée soudaine de douleur, fait circuler le sang plus vite ; & comme par ce moyen, elle en jette une

plus grande quantité en haut, à travers la branche proportionellement plus large de l'aorte, elle le fait paroître dans les vaisseaux superficiels du visage, du cou, & de la gorge; & de cette maniere cause une rougeur, qui étant tres-forte & continuée long-temps, se disperse sur toute la surface du corps. De là vient la rougeur que l'on remarque sur le dos de la main d'une personne: & les raisons pour lesquelles nous soupirons pour quelques sujets, & rougissons pour quelques autres, dependent de la differente structure des organes du pouls & de la respiration. Une peine d'esprit qui surprend soudainement agit sur le cœur: parce que le mouvement du cœur est tout à fait involontaire: de sorte qu'un soudain serrement le saisit d'abord, & augmente le pouls. Au lieu que nous avons quelque pouvoir sur la respiration; nous pouvons l'arrêter ou

la ſuſpendre un peu de temps ; & quand nous reflechiſſons profondément, notre attention nous fait en partie retenir notre haleine. Il s'enſuit de là que nous ſoupirons plutôt que nous ne rougiſſons : car la peine étant lente, elle anime les pouls plus ſucceſſivement & par degrez ; mais ſi elle continue longtemps, les deux actions des deux organes ſont reſpectivement produites ; & il arrive de là, que dans une inquietude, un chagrin, & dans une choſe ardemment ſouhaitée, on trouve le pouls bas, & vite, & la reſpiration frequente & difficile, comme l'experience le fait voir. Les mêmes principes rendront raiſon des effets de la crainte & de la colere, qui nous ſont changer de couleur, & paroître rouges ou pâles, ſelon que le ſang eſt acceleré ou retardé dans ſon cours. Les ſoudains tranſports de ces paſſions etant conſiderées de cette maniere,

quand elles deviennent extrêmes, elles poussent le sang avec un tel desordre, que la nature en est renversée, comme un moulin l'est par une inondation : de sorte que ce qui lui donnoit seulement un mouvement circulaire & si rapide auparavant, l'arrête entierement à present, & rend le visage pâle & livide. De grandes craintes, ou des chagrins soudains, agitent si violemment le systême des nerfs, qu'ils changent quelquefois la situation des parties, & leur en donnent une nouvelle. Ainsi les cheveux se dressent dans une crainte; & tout le systême des nerfs devient si roide, qu'ils perdent leur elasticité ; par ce moyen les fonctions animales sont arrêtées tout d'un coup, & il s'ensuit un évanouissement, & quelquefois la mort.

§. 3. Les passions chroniques, aussi-bien que les maladies chroniques usent, dissipent, & detrui-

ſent par degrés le ſyſtême des nerfs. Ces nerfs, qui ſont neceſſaires pour reflechir, mediter, & fixer un ſi grand arrangement d'idées dans l'imagination, étant continuellement employés, s'uſent, s'alterent, & s'affoibliſſent. Le reſte, par un defaut d'emploi, devient roide & ſans action, ſans vie, & deſtitué d'un flux ſuffiſant de ſang chaud, & de la nourriture convenable. Ainſi tout le ſyſteme languit, & tombe en decadence. De cette maniere, un chagrin lent & de longue durée, une noire melancolie, une eſperance fruſtrée, l'amour naturel, & un entêtement de ſon propre merite (qui eſt un degré furieux de l'amour propre) alterent le temperament, en faiſant negliger les temps propres de l'aliment neceſſaire & d'un exercice convenable; & par ce moyen, privent les fonctions animales des ſecours qu'elles avoient coutu-

me d'avoir, fatiguent quelque partie du systeme des nerfs, & laissant l'autre dans l'inaction, elle devient roide par le manque d'exercice. Quelques-unes de ces passions, comme l'amour, le chagrin, & l'orgueil, quand elles sont excessives, & que l'on s'y abandonne long-temps, se terminent même en folie. La raison est, comme je l'ai deja dit, qu'une habitude longue & constante de fixer son imagination sur un objet, engendre dans les nerfs une disposition prochaine à reproduire la même image; jusqu'à ce que la pensée en devienne spontanée & naturelle, comme est la respiration, & le mouvement du cœur, que la machine produit sans le consentement de la volonté : & il s'ensuit aussi dans les autres parties, une impuissance, où le (Tetanus) une immobilité, comme il arrive aux Faquirs des Indes, qui fixent une de

leurs mains ou toutes les deux, en les élevant & les tenant long-temps droites, de sorte qu'ils ne peuvent plus les plier ni les abaisser. Il y a une espece de melancolie, qui arrive quelquefois aux personnes de pieté, que quelques-uns ont appelée religieuse, parce qu'elle peut être l'effet d'une grande application aux matieres de Religion : ce n'est qu'une pure maladie de corps, produite par une complexion derangée, dans laquelle le systeme des nerfs est usé & dereglé, & les sucs sont devenus visqueux & gluans.

§. 4. Puisque l'esprit reside, comme il a eté dit, dans le Siege commun des sens, semblable à un habile Musicien, dont l'instrument est bien accordé ; si l'organe est sain, duement temperé, & exactement monté, qu'il reponde, & qu'il s'accorde bien aux actions du Musicien, la Musique sera distinct, agreable, & harmonieuse. Mais si

l'organe est gâté & en desordre, qu'il ne soit ni exactement accordé, ni ajusté comme il faut, il ne repondra pas à l'intention du Musicien, ne donnera aucun son distinct, & ne fera aucune veritable harmonie. C'est pourquoi les personnes valetudinaires, & ceux qui menent une vie sedentaire, ou qui s'abandonnent à la contemplation, doivent éviter les excès des passions, comme ils éviteroient les excès des viandes de haut goût, ou des liqueurs spiritueuses, s'ils ont quelques egards pour leur santé, & qu'ils veuillent conserver leurs facultez intellectuelles, & les organes de leurs corps en bon etat. Comme les passions, lorsqu'elles sont lentes & continuelles, relâchent, detendent, & dissoudent les fibres nerveuses; de même les passions violentes, & soudaines, les elargissent & les bandent. Par ce moyen, le sang & les sucs sont

precipitez circulairement par une violente impetuoſité ; & toutes les ſecretions, ou ſont arrêtées par les conſtrictions, les crampes, & les convulſions qu'elles produiſent, ou ſont precipitées, & laiſſent les humeurs crues & indigeſtes, & ainſi produiſent, ou au moins diſpoſent aux inflammations, aux fievres, ou aux mortifications. La haine, par exemple, l'emportement, & l'animoſité, ne ſont que des degrés de ſreneſie ; & une freneſie eſt une eſpece de fievre chaude. De toutes ces choſes, il eſt clair que les paſſions ſoudaines & violentes, ſont plus pernicieuſes à la ſanté, que les paſſions lentes & continuelles ; comme les maladies aigües ſont plus deſtructives que les chroniques.

§. 5. Cependant pour faire voir plus amplement l'influence des paſſions ſur l'œconomie animale, conſiderons les differens tempe-

ramens des hommes. Ceux dont les fibres sont tres-fermes & tres-élastiques, ont les sensations plus subtiles; un mouvement plus foible, produisant une sensation plus forte en eux. Ceux-ci ont generalement la faculté animale de l'imagination excellente; Comme l'exprime le Poete, *Genus irritabile vatum.* Les Poetes s'irritent aisement. C'est pour cette raison que les hommes qui ont l'imagination vive, sont ordinairement addonnez aux plaisirs sensuels; parce que les objets des sens, font sur eux une impression plus delicate, & une sensation plus vive, que sur d'autres. Mais s'il leur arrive de vivre long-temps (ce qui est presque impossible) ils payent chérement, sur le declin de l'âge, les plus grands plaisirs du corps, dont ils ont joui dans leurs jeunes années. Ceux dont les fibres sont roides & engourdies, ont les sensations moins vives,

parcequ'il faut un grand degré de force, pour surmonter une grande resistance. Ceux qui excellent le plus dans les travaux de l'esprit, ou des facultez intellectuelles, retiennent les impressions plus longtemps, & les poussent plus loin ; ils sont plus susceptibles des passions lentes & durables, qui les consument secretement comme sont les maladies chroniques. Et enfin ceux dont les organes de la sensation ne sont point (si je puis ainsi parler) élastiques, ou sont entierement calleux & roides par le defaut d'exercice, ou en quelque maniere bouchez, ou qui sont naturellement mal formez: comme ils n'ont presque point de passions du tout, ni aucunes vives sensations, & qu'ils sont incapables d'impressions durables ; ils jouissent d'une santé plus constante, & sont sujets à moins de maladies : tels sont les Idiots, les Paysans, & les Artisans,

& tous ceux que nous appellons gens indolens.

§. 6. Nous avons fait voir auparavant, que les membres foibles, & tous les organes du corps, peuvent se fortifier & se retablir par un exercice convenable. Et l'on ne doit aucunement douter, que les organes de la sensation, & ceux dont l'esprit se sert dans ses operations intellectuelles, ne puissent être semblablement ameliorez, fortifiez, & perfectionnez, par un usage coutinuel, & une application convenable. Et si par les excès, par une conformation originairement mauvaise, ou par quelque accident, ces organes viennent à être gâtez, ou qu'ils soient affoiblis dans leurs fonctions, par le mauvais etat des sucs; alors les Medecins & les Chirurgiens pourront exercer leurs sciences. Mais si les passions sont violentes, tumultueuses, & continuellement en-

flammées, il n'y a que celui, *qui tient les cœurs des hommes en sa main, & les forme comme un Potier fait l'argille, qui appaise la tourmente des Mers, & calme les tempêtes de l'air*, qui puisse calmer & tranquiliser ces Ouragans tumultueux qui oppriment l'esprit, & l'œconomie animale. Et puisque l'ame & le corps agissent mutuellement l'un sur l'autre, & que le Tabernacle d'argille est la plus foible partie du composé, il faut, sans un pareil miracle, qu'il soit à la fin vaincu & renversé.

§ 7. Dans ce deplorable cas, je ne sçai point d'autre remede pour detruire les passions, que l'exercice de l'amour Dieu, & des autres vertus Chretiennes. Car puisque nous sommes libres, il est toujours en notre pouvoir de reprimer nos passions, & de ne nous en point laisser maitriser. Pour cela il faut eviter les objets qui les irritent, ou qui les

causent : il faut des les commencemens en detourner avec soin notre imagination ; porter ailleurs nos pensées, & sur tout les attacher sur Dieu : il faut se rappeller continuellement les vues de la Religion, s'en remplir, s'en nourrir l'esprit, & par les motifs surnaturels que la foi nous fournit, concevoir l'injustice des mouvemens qui nous agitent, la petitesse & le neant des biens ou des avantages temporels pour lesquels nous nous tourmentons, biens indignes d'une ame immortelle, & créée pour Dieu seul, & dignes du plus souverain mepris : la solide grandeur des biens eternels qui nous sont promis, si nous domptons nos convoitises par ces motifs, & principalement par celui de l'amour de Dieu sur toutes choses, la justice & l'obligation de cet amour, le bonheur infini qu'il nous merite pour la vie future, la paix qu'il nous procure

procure dès celle-ci même. Il n'est point de passion qui tienne dans le cœur d'un homme raisonnable & sensé, contre des considérations si solides & si puissantes.

§. 8. Quelque étranges au reste que ces avis puissent paroître, dans un Essai de Medecine sur la santé, & la longue vie ; cependant, si on en étoit bien persuadé, & qu'on reduisît en pratique leurs consequences naturelles, elles deviendroient non-seulement les moyens les plus efficaces pour prevenir les maladies, mais aussi, de toutes les choses du monde les plus utiles pour conserver la santé, & prolonger la vie. Car, premierement, si notre amour etoit proportionné à l'Ordre & à l'Analogie des choses ; si nous aimions le bien infini plus que tout autre, & que nous n'aimassions les autres que d'un amour reglé & subordonné ; nous n'aurions qu'une seule veue dans toutes nos pensées,

nos paroles, & nos actions, à ſçavoir de nous avancer & de nous élever à cet amour ſuprême autant que nous en ſommes capables avec le ſecours de ſa grace. Par ce moyen nous diſſiperions tout d'un coup, les inquietudes, & les ſoucis cuiſans que nous avons pour d'autres choſes, & qui ſont la ſource de toutes nos miſeres & de pluſieurs maladies du corps. Secondement, puiſque l'amour engendre toujours une reſſemblance de manieres; puiſque l'objet de cet amour eſt infiniment parfait; ſi nous l'aimions dans le ſuprême degré, nous ferions, avec ſa grace, des efforts infinis pour lui reſſembler; de cette maniere, la haine & l'animoſité, la débauche, la pareſſe, & toutes les autres ſemences des maladies du corps, ſeroient tout-à-fait detruites. Troiſiémement, puiſque l'amour ſpirituel eſt non-ſeulement le plus noble, mais auſſi l'affection

la plus rejouissante & la plus agreable de l'esprit ; puisque l'objet de notre amour suprême (ainsi que s'exprime David) a *une plenitude de joie en sa présence, & des plaisirs éternels à sa main droite* ; & puisque notre joie & notre felicité s'éleveront toujours à proportion de notre amour ; si nous placions notre amour suprême, dans le bien suprême, nous nous rendrions infiniment contens, tranquilles, calmes, & satisfaits ; & il n'y a, certainement personne qui puisse s'imaginer un moyen plus efficace, pour conserver la santé & prolonger la vie.

Regles pour conserver la santé & prolonger la vie, tirées du Chapitre des Passions.

1. Les Passions ont une plus grande influence sur la santé, que la plûpart des gens ne s'imaginent.

2. Toutes les passions violentes & soudaines, disposent, ou jettent actuellement les hommes dans des maladies aigües ; & quelquefois les plus violentes causent une mort soudaine.

3. Les passions lentes & de longue durée, produisent des maladies chroniques ; comme nous le voyons dans le chagrin, & dans l'amour languissant, & frustré de ses esperances.

4. C'est pourquoi les passions soudaines & violentes sont plus dangereuses, que les lentes ou les chroniques.

5. Les hommes prompts & qui ont l'imagination vive, sont plus sujets aux passions soudaines & violentes, & à leurs effets.

6. Les personnes pensives, & celles qui ont un bon jugement, souffrent plus des passions lentes, & de celles qui consument secretement.

7. Les indolens & ceux qui ne pensent à rien souffrent moins des passions ; les stupides & les idiots n'en souffrent presque point du tout.

8. Les maladies causées par les passions, peuvent être gueries par la medecine, aussi-bien que celles qui procedent des autres causes, quand une fois les passions cessent d'elles-mêmes, ou sont tranquilles. Mais de prévenir ou de calmer les passions mêmes, ce n'est pas l'affaire de la medecine, mais celle de la vertu & de la Religion.

9. L'amour de Dieu étant le souverain remede de toutes les miseres, prévient en particulier & efficacement tous les désordres que les passions introduisent dans le corps, en tenant les passions mêmes dans les bornes necessaires ; & par la joie inexprimable, le contentement & la tranquilité parfaite qu'il donne à l'esprit, devient de

tous les moyens le plus efficace, pour conserver la santé & prolonger la vie.

CHAPITRE SEPTIE'ME.

Qui contient diverses Remarques qui n'ont pu se rapporter naturellement sous les Chapitres precedens.

§. 1. AYant souvent fait mention des maladies chroniques & des maladies aigües, il ne sera pas mal à propos, de donner ici aux Lecteurs une notion de leur nature & de leur difference, aussi claire qu'il me sera possible. On doit donc entendre par maladies aigües, celles qui prennent fin dans un période de temps limité, ou par une crise parfaite, le retablissement qui s'ensuit, ou en faisant finir la maladie avec la vie tout à la fois; ainsi ces maladies sont appellées aigües, parce que leurs simptomes sont plus violens, leur durée plus courte, &

leur fin plus prompte, soit par une mort qui ne tarde point, ou par la victoire qu'on remporte sur le mal. Elles sont ordinairement limitées à quarante jours. Et celles qui les passent, se changent en maladies chroniques; les périodes de celles-ci sont plus lents, leurs simptomes moins violens, & leur durée plus longue. Elles cesseroient aussi, & auroient enfin par le cours de la nature & de l'œconomie animale, leur période borné, si on ne leur fournissoit point d'aliment nouveau. On reduiroit à quelque degré tolerable, la viscosité des sucs & la foiblesse des fibres, par des remedes propres & par un bon regime; & la personne se rétabliroit dans ces cas chroniques, aussi-bien que dans les maladies aigües. Mais ceci demandant un long-temps, beaucoup de soin, une grande précaution, une patience infatigable, de la perseverance, & un si long

cours d'abnegation de soi-même, qu'il y a peu de personnes qui veulent s'y soumettre : on reproche à la medecine & aux Medecins, que les maladies aigües se guerissent d'elles-mêmes, ou plutôt que la nature les guerit, & que les chroniques ne le sont jamais. Mais les deux parties de cette reflexion sont également fausses. Dans le premier cas, l'art & le soin judicieusement appliquez, soulageront toujours les simptomes & la douleur, aideront la nature en lui donnant le secours qu'elle demande, & hâteront la crise, qu'elle feront venir reglément, si la maladie n'est pas trop forte pour le temperament. Et même alors la douleur se fera moins sentir, & deviendra plus supportable au malade. Mais dans le dernier cas, si on a soin de suivre à temps l'avis d'un Medecin plein d'honneur & d'experience, on pourra certainement mettre fin à la plûpart des

maladies chroniques, pourvu que les grands visceres ne soient ni gâtez ni détruits. La faute est dans le malade même, qui ne veut, ou ne peut pas se refuser certaines satisfactions pendant un temps suffisant pour faire reüssir la cure. A la verité il y a quelques maladies chroniques d'une espece à ne pouvoir jamais être gueries entierement, ou parce qu'elles sont trop inveterées, ou parce qu'elles sont hereditaires, & mêlées avec les principes de la vie même. Alors, c'est une grande prudence aux malades de connoître jusqu'où peut aller leur temperament, & se contenter de la mesure de santé que leur constitution peut permettre. Mais je suis moralement certain, que si on observe ponctuellement & avec soin les regles & les précautions que j'ai données dans ce Traité, il y aura peu de maladies chroniques, qui n'en reçoivent des soulagemens

assez grands pour rendre la vie tolerablement aisée, & libre de peines douloureuses; & c'est tout ce qui est du ressort de l'Art. Mais dans les autres maladies chroniques dont on entreprendra la cure dans un temps propre où les visceres ne sont pas entierement gâtez, on en peut infailliblement voir la fin, & les guerir parfaitement. La marque la plus certaine pour distinguer une maladie aigüe, est, quand on a le pouls vite; & celle d'une maladie chronique, est quand on a le pouls lent. La premiere épuisera les fluides, & usera les solides en peu de temps; au lieu que la derniere demandera un temps plus long pour produire le même effet. Quelques maladies chroniques, particulierement vers le terme fatal de leur période, deviennent aigües. Et quelques aigües se changent en chroniques. Mais non-seulement cette marque les fera distinguer,

mais elle fera connoître aussi, quand les maladies aigües ont des intermissions & des relâchemens chroniques, & quand les chroniques ont des accès aigus, ou des paroxysmes.

§. 2. Quelques personnes, qui jouissent d'une santé vigoureuse pendant leur jeunesse, vers le meridien de la vie, ou bien-tôt après, c'est-à-dire, vers la trente-cinquiéme, ou la trente-sixiéme année, tombent dans des maladies chroniques, qui les enlevent en peu d'années, ou les rendent miserables tout le reste de leurs jours. Ainsi les consomptions sont mortelles à quelques-uns vers ce temps-là. Ainsi la pierre & la gravelle, la goute & le rhumatisme, le scorbut & l'hydropisie, les écrouelles & les maladies de l'épiderme, ou paroissent premierement, ou se montrent dans leur veritable figure environ ce temps de la vie. La raison est,

que, pendant que les sucs sont doux, suffisamment déliez & fluides, mais particulierement pendant que les organes solides, les membranes & les fibres, ne sont encore que se développer, s'étendre & tirer à leurs pleines dimensions; une acrimonie, ou une humeur corrosive, ne peut les affecter d'une autre maniere que par la vibration, & la vibration n'a d'autre effet que de les faire étendre de plus en plus. Car comme la douleur, aussi-bien que les sels pointus, en picotant & en irritant les fibres tendres, les font seulement resserrer; & de cette maniere les font tirer aux deux extremitez, & que par ce moyen elles se développent, & s'étendent elles-mêmes davantage; ainsi pendant que les plis originels, & les complications des solides ne sont pas encore entierement développez, cette irritation ne sert qu'à les étendre, & ne leur fait point de

mal, jusqu'à ce qu'ils soient parvenus à leur étendue totale, qui arrive ordinairement vers l'âge de vingt-cinq ans. Après cela les humeurs âcres prennent un temps propre pour s'élever à leur plus grande acrimonie, pour corrompre & putrefier lès sucs; elles en prennent aussi pour user, boucher, & rompre les grands organes, & leurs plus petits vaisseaux capillaires. Le précis de tout ceci est que, l'irritation met fin aux grandes attaques de ces maladies dans le tems susdit de la vie. Ceux qui sont originairement atteints de ces maladies plus profondément & plus radicalement, & dont le temperament naturel est plus foible, souffrent plutôt de ces attaques. Et ceux qui n'en sont atteints que legerement, & dont la complexion est plus forte, tiennent plus long-tems. Mais la plùpart souffrent premierement beaucoup, vers le milieu

de la vie. De là, on remarque ordinairement, que ceux qui meurent d'une consomption naturelle, commencent à la sentir premierement avant l'âge de trente-six ans.

§. 3. Il n'y a point de maladie chronique, quelle qu'elle puisse être, plus universelle, plus opiniâtre, & plus funeste dans la Grande Bretagne, que le Scorbut, pris dans son étendue generale. A peine y a-t'il quelque maladie chronique, qui ne doive son origine à une cacochymie scorbutique; où elle lui est tellement jointe, qu'elle fournit ses simptomes les plus cruels & les plus opiniâtres. Nous lui devons toutes les hydropisies qui arrivent après le meridien de la vie; tous les flux d'urine, les asthmes, les consomptions de differentes sortes, plusieurs especes de coliques & de diarrhées, quelques sortes de goutes & de rhûmatismes, toutes les paralysies, les differentes especes d'ul-

ceres, & peut-être le cancer même, & la plûpart des maladies de la peau, les temperamens foibles, & les mauvaises digestions, les vapeurs, la mélancolie, & presque toutes les maladies des nerfs quelles qu'elles puissent être. Et les malades peuvent dire mieux que nous, quelle source abondante de miseres c'est que ces dernieres maladies. A peine y a-t-il une maladie chronique, qui n'ait quelque degré de ce mal qui l'accompagne fidelement. La raison pour laquelle le Scorbut est une maladie si (endemique) particuliere à ce pays-ci, & si feconde en miseres; c'est, qu'il est produit par des causes tres-particulieres à cette isle; sçavoir, par l'usage trop grand de l'aliment animal, & des liqueurs fortes qui fermentent, par les études contemplatives, & par des emplois trop sedentaires; & ensuite par le manque d'exercice & d'un travail con-

venable, il faut y joindre l'humidité nitreuse d'une isle, d'où suit l'inconstance & la malignité des saisons. J'ai eu plusieurs occasions de faire voir, comment de pareilles causes doivent necessairement & naturellement produire de tels effets. Je toucherai seulement ici ce sujet legerement, pour montrer la connexion qu'il a avec la matiere que je traite. Il faut que l'usage continuel & excessif des alimens animaux & des liqueurs fortes, chargent les fluides de leurs sels. Par le manque d'exercice ils s'unissent en pelotons, & augmentent leur volume dans les petits vaisseaux. De là se forment leur plus gros volume, & leur plus grande acrimonie, qui doivent augmenter la viscosité des fluides, en rompant les globules du sang, & coagulant ainsi sa masse, il faut à la fin qu'ils bouchent les plus fins conduits, & toutes les plus petites glandes: Par

ce moyen l'harmonie de toutes les fibres elaſtiques doit être interrompue, & leurs vibrations arrêtées à chaque glande & à chaque vaiſſeau capillaire bouchez, & tout cela produit un déſordre univerſel dans toute l'œconomie animale. Ce déſordre agira, & ſe fera ſentir dans les ſimptomes particuliers, ſelon la conformation particuliere des parties, ſelon la foibleſſe ou la force des organes, ſelon le mauvais menagement, & l'état précis de l'air où la perſonne demeure. Et le détail de ces cauſes generales appliqué aux perſonnes particulieres, doit cauſer reſpectivement les maladies dont on a fait mention. En un mot, le ſcorbut eſt ici en Angleterre une eſpece de maladie univerſelle, qui provient des cauſes generales & continuelles des coutumes du peuple, & de la nature du climat, qui rend les parties ſéreuſes du ſang trop épaiſſes &

trop gluantes, rompt & divise l'union des parties globuleuses, bouche les petits vaisseaux, & détruit l'elasticité des fibres. De sorte que la plûpart des maladies chroniques, ne peuvent être autre chose, que des branches & des rejettons de cette racine, qui semblable à la boëte de Pandore, est si fertile dans la varieté des maux qu'elle cause. Et sa cause venant du climat & des coutumes du peuple, c'est la raison pour laquelle les maladies chroniques sont plus frequentes en Angleterre que dans les climats plus chauds, (qui, par une transpiration plus libre, & par une nourriture plus legere, non-seulement préviennent ces maladies dans les personnes qui y demeurent, mais guerissent generalement ceux de notre isle qui en sont affligez, s'ils se transportent dans ses regions, quelque temps avant que la nature soit entierement usée.) Car quoi

que les habitans de la Grande Bretagne vivent la plûpart aussi longtemps, & même plus longtemps, que ceux des climats plus chauds; cependant à peine y en a-t-il un particulierement parmi les gens aisez, qui ne devienne maladif, & ne souffre de quelque maladie chronique, ou de quelqu'autre, avant que d'arriver à la vieillesse. On doit attribuer à la même cause les frequens homicides de soi-même, qui se commettent particulierement ici en Angleterre, plus que dans autre pays du monde. Car il y a peu de gens qui ayent assez de resignation, pour souffrir patiemment les longues douleurs d'une maladie chronique, ou ce qu'il y a encore de plus insupportable, l'accablement d'esprit, que produit le découragement, quoi que j'aye generalement observé, & que j'aye de bonnes raisons pour conclure universellement que tous ceux qui se

donnent la mort à eux-mêmes sont hors de leur sens, & que leurs facultés intellectuelles sont dérangées. Malgré l'étendue & la generalité de cette maladie, qui fait qu'à peine y a t-il un seul homme au-dessus du peuple, qui en soit entierement exempt; je ne l'ai cependant jamais vue une seule fois en ma vie, entierement déracinée dans ceux qui l'avoient à un degré à en pouvoir être tout à fait libres le reste de leur vie; mais elle reparoissoit encore, & se produisoit de nouveau dans quelque simptome, ou dans quelqu'autre, & causoit à la fin cette grande maladie, qui terminoit toutes leurs souffrances. Une bonne raison de cela est, qu'elle demande un regime de vivre si entierement opposé aux habitudes naturelles, & à l'inclination universelle des habitans de cette isle, qu'il leur devient une espece d'abnegation perpetuelle; dont une bonne

partie des Anglois ne sont pas grands amateurs. Une autre raison est, que les honnêtes gens traitent leurs Medecins, comme ils traitent leurs blanchisseuses ; ils leur envoient leur linge pour être blanchi, seulement afin de le salir de nouveau. Il n'y a rien autre chose, qui puisse tenir en bride cette hydre, qu'un usage tres-moderé d'aliment animal, & de n'user que des especes qui abondent le moins en sels urineux, comme sont tres-certainement les jeunes, & ceux qui sont d'une couleur plus claire ; de faire un usage encore plus moderé de liqueurs spiritueuses, un travail, ou un exercice convenable, & un grand soin de se mettre à l'abri de l'inconstance & de la malignité des saisons. Et rien ne peut la détruire entierement, qu'une totale abstinence des alimens animaux, & des liqueurs fortes & fermentées. Il faut aussi commencer cela de bonne

heure, avant ou bien-tôt après le meridien de la vie; ou autrement il restera trop peu d'huile dans la lampe, les esprits diminueront si fort, qu'on ne pourra plus les recouvrer; & la partie restante de la vie, sera trop courte pour un changement aussi total qu'il le faut faire. De sorte que ceux qui souffrent beaucoup de cette maladie Britannique, doivent s'abstenir des choses nuisibles, & faire un bon usage des autres; ils ne doivent pas s'attendre à un plus grand degré de santé, que le temps de leur vie, la nature de leur maladie, & l'état de leur temperament le permettront. Cependant une grande moderation dans les alimens animaux & dans les liqueurs spiritueuses & fermentées, un exercice convenable, & le soin de se munir contre les injures du temps, rendront la vie tolerable; particulierement si on entremêle quelque petite purga-

tion domeſtique. Les ſemences & les jeunes rejettons des vegetaux n'ont preſque point de ſel groſſier, fixe, ou eſſentiel. Ceci eſt évident, non-ſeulement par les raiſons que l'on a deja données, parce qu'ils ſont jeunes, ou que c'eſt la nourriture que la nature a deſtinée pour les jeunes vegetaux; car la terre n'eſt qu'une matrice propre pour eux; & la chaleur du Soleil leur ſert au lieu d'incubation, mais * encore parce que dans la diſtillation ils ne donnent point de ce ſel, étant trop legers & trop déliez pour ſe calciner & ſe réduire en cendres, & leurs ſels trop volatiles pour ſoutenir le feu, & par conſequent, petits & propres à paſſer par la tranſpiration, & par ce moyen nullement préjudiciables aux temperamens des hommes, au lieu que les plantes qui ont leur croiſſance entiere, leur

* Voyez Lowthorp, abregé des Tranſactions Philoſophiques de la Societé Royale.

tige & leur bois, souffrent aisément le feu. Et dans les liqueurs qui ne sont pas fermentées, les sels y sont tellement enveloppez, qu'ils ne peuvent s'unir pour former un esprit, & ils y sont tellement plongez dans les matieres particulieres du vegetable, qu'ils ne font presque aucun mal aux corps animaux, à moins qu'ils n'abondent excessivement. Il arrive de là, que, se nourrir de vegetaux pendant quelques semaines ou quelques mois, boire de l'eau ou des liqueurs qui ne sont pas fermentées (comme le thé, le caffé, l'eau d'orge ou de reglisse, une infusion d'oranges ou d'autres semences & de plantes) en forme de thé affermira les dents prêtes à tomber à cause de la consomption des gommes par les sels scorbutiques; guerira les saletez de la peau ou les eruptions. Et même tout ulcere qui se repand, s'il n'est pas scrofuleux, quand on n'y feroit aucun

aucun remede. De là vient la grande maxime dans la gueriſon des ulceres; par la diete on les met dans l'état d'une plaie, & alors ils ſe gueriſſent d'eux-mêmes. Et comme je l'ai remarqué ailleurs, à peine y a-t'il une complexion foible, maigre, conſomptive, hyſterique, & hypochondriaque en Angleterre, qui n'ait pour ſon principe, une cacochimie ſcorbutique, cachée ou manifeſte, excepté celle qui vient des ecrouelles. Nous pouvons conclure de tout cela, qu'un regime de vivre & un exercice convenables, joints aux autres ſécours de la Medecine, dont on a deja parlé, ſont capables de faire de grands biens dans les maladies chroniques qui regnent dans la Grande Bretagne.

§. 4. Ayant eu auſſi ſouvent occaſion de parler des nerfs foibles & relâchés, il ne ſera pas mal a propos de ſuggerer quelques ſignes

des plus exterieurs & des plus sensibles, par le moyen desquels, avant que quelque maladie chronique ou quelqu'autre simptome funeste l'ait découvert, on pourra connoître si l'on est soi-même de cette complexion, & les autres personnes lesquelles y auroient de la disposition, afin de prévenir le mal autant qu'il est possible. Nous devons à ce sujet remarquer, que les nerfs sont des paquets de filamens solides & elastiques, comme des boyaux ou des poils de chat retors; qu'une de leurs extremités est terminée à l'organe commun des sens dans le cerveau, où l'on suppose que l'ame reside principalement: que l'autre est entre-lassée dans chaque point de l'epiderme, des membranes, des tuniques des vaisseaux, des muscles, & des autres solides du corps qui sont sensibles, pour transporter les motions, les actions, les vibrations ou les mouvemens des

objets exterieurs à l'ame. Ces filamens ſont tres-elaſtiques, comme nous le pouvons voir par leurs ſubſtances durcies, comme les côtes de baleines, l'yvoire, la corne, & les cartilages, qui ſe ſont plus eminemment qu'aucun autre corps connu. Il y a des perſonnes qui ont les fibres fort vives, prêtes à la vibration, & ſi elaſtiques, qu'ils tremblent violemment par le moindre mouvement. Il y en a d'autres qui ont les fibres roides, fermes, & tendues, qui ne cedent qu'à de fortes impreſſions, & ſe meuvent lentement, mais ſont long-temps en mouvement. Enfin il y en a d'autres qui ont les fibres foibles, déliées, & relâchées, qui, quoi que meues aiſément, & pliant à la plus foible impulſion, cependant ne communiquent à l'ame que des impreſſions & des vibrations imparfaites & languiſſantes, & ont toutes leurs autres fonctions animales

d'une nature également affoiblie. C'est de ces dernieres que j'ai parlé jusqu'à present ; & nous pouvons facilement les connoître par ces signes ou caracteres exterieurs. 1. Ceux qui ont les cheveux naturellement doux, minces, petits, & courts, ont les nerfs mols & relâchés : car les cheveux paroissent être des fibres charnues, seulement allongées & durcies exterieurement. Du moins ils sont composez, comme les fibres, de plusieurs petits filamens contenus dans une membrane commune ; ils sont solides, transparens, & elastiques ; & les fibres du corps ont ordinairement de la force & de la grosseur, à proportion de la force & la grosseur des cheveux. 2. Ceux qui ont les plus blonds cheveux, ont les fibres les plus lâches (les autres choses étant egales) parce que les plus blonds sont plus clairs, plus poreux & plus spongieux ; & parce

que les corps des plus claires couleurs, ſont composés de parties plus délicates, que ceux d'une couleur plus vive; comme on l'a remarqué auparavant. 3. Ceux qui ont les muſcles & les os plus gros, ont ordinairement les nerfs plus fermes, que ceux qui ont les muſcles & les os petits. Parce que les muſcles & les os etant ſimilaires à leurs fibres, comme il eſt tres-probable, & ceux-là etant plus gros, & conſequemment plus forts, celles-ci doivent être de même, & ainſi du contraire. 4. La chair douce & mollaſſe, eſt un ſimptome certain de fibres lâches; au lieu que les muſcles durs, ſont la marque conſtante que les fibres ſont fermes. 5. La complexion ou la peau blanche & de couleur cendrée, montre toujours que les fibres ſont plus foibles & plus lâches, que celle qui eſt rouge, fraîche, d'une pâleur obſcure, ou noiratre, pour

les raisons qu'on a deja données. 6. Un temperament gras, corpulent, & flegmatique, est toujours accompagné de fibres lâches, parce qu'elles sont dissoutes & trempées dans l'humidité. Et au contraire ceux qui sont d'une forme seche, nette, & ferme, ont les fibres fortes, & tendues. 7. Ceux qui sont sujets aux évacuations de quelque espece qu'elles soient, dans un degré plus grand qu'on ne l'est naturellement; & ceux qui par quelqu'accident ont souffert long-temps par quelqu'évacuation extraordinaire de quelque nature qu'elle soit, ont les fibres & les nerfs lâches. Ainsi ceux qui se purgent souvent, & rendent une grande quantité d'eau pâle, ceux dont la bouche & le nez coulent ou qui fondent excessivement en sueurs; ceux qui de quelque maniere que ce soit ont perdu beaucoup de sang, qui ont eu une diarrhée, qui ont été gueris d'une

fiévre, & les personnes du sexe qui ont eu long-temps leurs regles ou plus que de coutume, sont dans ce cas; & les fibres & les nerfs de toutes ces personnes sont originairement, ou deviennent par accident, foibles & relâchées. 8. Finalement ceux qui sont d'un temperament froid, qui sont sujets à s'enrhumer, ou à gagner du froid par les extremités, ont aussi les fibres & les nerfs foibles & lâches: parce que ces choses sont des signes d'une circulation & d'une transpiration lente & interrompue; ce qui manifeste un ressort foible dans les fibres des tuniques des vaisseaux, dans les fibres des muscles, & une foiblesse du ressort des écailles de l'épiderme.

§. 5. En marquant les signes des nerfs foibles, je ne sçaurois omettre la disposition où se trouvent les femmes enceintes à faire de fausses couches, à moins qu'elles

ne soient exactes à y prendre garde & à se menager, particulierement celles qui ont les nerfs tendres & foibles, ou qui sont d'un temperament trop délicat. Ces signes que je viens de donner feront toujours connoître, si une personne est dans ce cas ou non. Et celles qui en s'examinant se trouveront dans ce cas, seront sujettes pour la moindre cause à faire souvent de fausses couches; de cette maniere une grande partie de leur posterité sera detruite, & elles s'exposeront aux hydropisies, ou aux consomptions, ou (ce qui est pire) à un abbatement continuel des esprits, aux vapeurs, & aux autres maladies hysteriques. Et par ce seul malheur, une partie considerable des Gens de famille perit ici en Angleterre. La nature a fait le sexe en general, d'une complexion molle, foible, & délicate. Le manque d'un exercice convenable, une ta-

ble bien servie, des gouvernantes indiscretes, des meres trop indulgentes, une aigreur hereditaire, augmentent beaucoup cette disposition. Et si elles commencent une fois, par negligence ou par accident, à faire une fausse couche; chaque premiere fausse couche fraye le chemin à une seconde, & à une troisiéme, & jusqu'à ce qu'il ne reste plus à la pauvre creature ni sang, ni esprits, ni appetit, ni digestion. Car une fausse couche affoiblit le temperament, rompt, & déchire plus le systême des nerfs, que ne feroient deux couches venues à terme. Si jamais on doit s'en garantir, ou les prévenir efficacement, on doit le faire, ou du moins l'entreprendre dès la premiere fois, s'il est possible; au moins, aussi-tôt qu'on le peut, & avant qu'il arrive une relaxation & une dissolution totale du systême nerveux. La personne même est sou-

vent la cause de sa fausse couche ; par ses actions volages, soit en dansant ou en sautant, &c. Mais plus souvent l'empressement & l'indiscretion des Chirurgiens, & des Sages-Femmes, en saignant à chaque petit simptome qui menace, sans considerer le temperament. La saignée peut faire assez de bien dans des complexions sanguines, robustes, & plethoriques : mais c'est la mort & une ruine certaine pour les personnes qui ont les nerfs minces & foibles ; & le plus seur moyen, en relâchant les fibres nerveuses, de causer la fausse couche qu'on avoit dessein de prévenir : car la saignée a cet effet, & relâche les fibres aussi certainement, qu'elle diminue la quantité du sang. Le moyen le plus efficace que j'aye jamais trouvé pour prévenir ces malheurs, est d'ordonner à celles qui sont dans de pareilles circonstances, de boire copieusement de

ſ'eau de Briſtol, & d'en faire leur boiſſon journaliere, avec un peu de vin rouge; appliquer l'emplâtre *ad Herniam*, avec de l'huile de canelle, & du *Laudanum* de Londres, à leurs reins; leur preſcrire une nourriture maigre, legere, & d'une digeſtion aisée, particulierement de vegetaux farineux, & de lait; de fortifier leurs boyaux, avec le *Diaſcordium* & de la rhubarbe rôtie, s'ils deviennent trop gliſſans; de leur faire prendre l'air une ou deux fois par jour dans une chaiſe ou dans un carroſſe, & de les égayer, de les divertir, de les entretenir en bonne humeur autant qu'il ſe peut. Cette methode ne manquera preſque jamais; à moins qu'une humeur ſcrofuleuſe cachée, ou quelque autre aigreur hereditaire dans leurs ſucs, ne détruiſe l'enfant.

§. 6. Ceux qui ſont délicats, maladifs, & qui ont les nerfs foibles,

doivent avoir égard, dans le menagement de leur santé, aux differentes saisons de l'année. J'ai déja remarqué dans mon Traité de la Goute, que de pareils temperamens commencent à s'affoiblir & à languir vers Noël, ou le milieu de l'Hyver; ils continuent de pire en pire jusqu'à ce que le Printemps soit passé; se relevent un peu, à mesure que le Soleil s'éleve & devient chaud; ils arrivent au plus haut degré de santé & de force environ le milieu de l'Eté, & s'y maintiennent aussi long-temps que le Soleil les échauffe, ou que la force qu'ils ont recouvrée dure. La force de ceux qui ont les nerfs tres-foibles, manque plus tôt, même vers l'Equinoxe de l'Automne: mais ils se relevent plus tôt, parce que leurs plus foibles nerfs font moins de resistance. Le Soleil fermente de nouveau, rarefie & éleve leur jus visqueux: de sorte que la circula-

tion ſe fait mieux, eſt plus pleine, plus libre, & plus univerſelle: Par ce moyen la tranſpiration eſt auſſi beaucoup augmentée ; & le fardeau étant emporté par la force de la chaleur du Soleil, leur appetit eſt aiguisé, & leur digeſtion retablie, à quoi contribue la ſerenité & la chaleur de l'air, & une liberté plus grande de prendre de l'exercice & de vaquer à ſes affaires. Je conſeille donc à ces ſortes de perſonnes de ſuivre religieuſement les mouvemens de la nature, & de prendre les bienfaits qu'elle offre alors, comme une marque certaine qu'ils ſont les meilleurs, & les plus propres pour elles. Après Noël, & au commencement du Printems, le lait, les œufs, & les herbes printanieres, comme les aſperges, les épinars, les jeunes choux, viennent les premiers, dont je leur conſeille de faire la plus grande partie de leur nourriture alors. Le Printems

avançant, l'agneau, le veau, les pois verds, & les salades sont en abondance. Après l'Equinoxe du Printems, les poulets & les lapins, les dindonneaux & les fruits prématurés sont de saison. On peut avoir vers le milieu de l'Eté, le mouton & la perdrix, les chouxfleurs & les artichaus. Et l'Automne nous fournit du bœuf & de la venaison, des navets, & des carotes. On trouvera que les facultés digestives des personnes foibles, & de celles qui ont les nerfs lâches, se retablissent & se fortifient par degrés, à mesure que les plus forts de ces alimens viennent à être de saison. Par être de saison, je n'entends pas ces jours tres-prematurés dans lesquels la gourmandise des acheteurs, & l'avarice des vendeurs autour de Londres, ont forcé les differentes sortes de vegetaux, & d'animaux à paroître sur les tables. Mais par saison, je veux dire, ce

temps de l'année, auquel ils sont dans leur perfection & en plus grande abondance en ce pays, par la nature, la culture commune, & par la pure operation du Soleil & du climat. Mais le principal point sur lequel je voudrois insister, est que ces sortes de personnes voulussent regulierement commencer à correspondre à la nature, en diminuant la quantité & la qualité de leur aliment, comme les saisons l'indiquent, & de la maniere que la Providence pourvoit l'aliment propre dans sa plus grande abondance & perfection. Par ce moyen ils conserveront leur santé dans une balance assez égale toute l'année; ils auront des alimens plus legers & en moindre quantité & qualité, quand leurs facultés digestives auront moins de force, & que leurs fibres nerveuses seront plus foibles; & ils augmenteront leur nourriture, à proportion de l'augmentation de

ces forces. Ajoutez à ces choses, que comme l'Hyver est la meilleure saison pour prendre de l'exercice au logis, l'Eté est la plus propre pour en prendre au dehors. Et à proportion que le jour s'allonge, on fera le travail & les exercices du dehors plus longs. Ni Sydenham, ni Fuller, n'ont jamais pu dire la moitié de ce que l'exercice obstiné fera dans les temperamens cacochymes, foibles, & menacés de consomption.

Labor omnia vincit
improbus. *Horace.*

L'exercice infatigable domtera toute maladie chronique.

§. 7. Les Allemans ont un proverbe qui dit que les hommes sages doivent mettre leurs habits d'Hyver de bonne heure en Automne, & les quitter bien tard. Ils ont voulu insinuer par là, que

l'on doit être toujours bien couvert. Quelque chose que l'on puiſſe penſer de ce Proverbe, eu égard aux perſonnes qui boivent beaucoup, & qui demandent une décharge copieuſe par la peau : celles qui ſont ſobres, ou qui auroient envie de ſe rendre robuſtes, doivent s'accoutumer à s'habiller auſſi legerement qu'il eſt poſſible, tant en Hyver qu'en Eté; beaucoup d'habits, & peſans, attirent trop par la tranſpiration ; comme le Docteur Keill le prouve, dans ſon *Med. Static. Britann.* ils rendent le corps tendre & débile, & affoibliſſent les forces. La coutume de porter de la flanelle, eſt preſque auſſi mauvaiſe qu'un Diabetes : rien ne peut affoiblir & épuiſer davantage les perſonnes foibles & délicates. Pour rendre ceci évident, il faut faire une diſtinction entre la tranſpiration & la ſueur, qui different autant que l'évacuation naturelle &

journaliere des intestins differe d'une diarrhée. Et comme les personnes de bon sens, beaucoup moins celles qui sont délicates, & les foibles, ne voudroient faire aucun effort pour se procurer une diarrhée ; ils ne doivent pas non plus exciter l'autre qui est la sueur. Car de même que de se rendre le ventre trop libre, ce seroit tenir toujours les fibres des passages alimentaires lâches ; aussi une sueur continuelle relâcheroit celles de la peau. Et comme l'humidité, dans laquelle la flanelle tient continuellement la peau, & la malpropreté qu'elle contracte si-tôt, montre quel flux de transpiration elle y excite ; de même la friction continuelle qu'elle produit en donne la raison. Si quelqu'un est surchargé d'humeurs superflues, & de liqueurs fortes, il est heureux si la nature décharge cet Ocean de quelque maniere que ce soit ; car il vaut mieux qu'il sue,

que de bruler dans une fievre. Mais pour les gens moderés, délicats, & maladifs, plus tous les organes de leurs évacuations seront fermes & serrés (s'ils ne sont pas entierement bouchés) plus ils s'en trouveront bien, plus ils fortifieront leurs nerfs, & endurciront leur temperament. Il n'y a rien qui demande la sueur, que la superfluité du manger ou des liqueurs fortes : & c'est pour cela que les Allemans s'y excitent tant. Ils poussent la chose si loin, que Tschirnhaus, homme d'ailleurs tres-sçavant & tres-ingenieux, dans son Traité de la Medecine de l'esprit & du corps, réduit la guerison de presque toutes les maladies, à la sueur; sur les Remarques qu'il avoit faites de son succès, dans les fievres que la bouteille avoit causées. Ils boivent beaucoup de vin mince & subtil, qui passe par tout; & quand il transpire au travers de la peau, le combat & le danger sont passés.

Mais pour les habitans de nos Isles, qui sont sobres parce qu'ils sont délicats, & qui voudroient conserver leur santé ; plus leurs habits & leurs couvertures, tant la nuit que le jour, en Eté & en Hyver, seront legers, plus leur force s'augmentera. Plus tout le corps sera exposé à l'air doux & benin, plus les sucs animaux seront fluides, & actifs ; & par consequent, plus la transpiration sera libre & entiere. Car l'air bien temperé est avantageux & medecinal aux sucs animaux : & se trop couvrir le jour & la nuit, ne fait que condenser notre propre atmosphere & les excremens qui nous entourent, & arrêter les douces influences de cet element benin. Pour ce qui regarde le rhume, celui qui vit sobrement, & qui évite l'air nitreux, je veux dire les temps humides & de gelée ; ou ne gagnera pas si aisément du froid, ou s'il en gagne, il en sera plus tôt quitte. C'est

seulement l'air disposé de cette maniere, qui épaissit & coagule nos sucs, & donne des froids douloureux & dangereux. C'est la chaleur interieure seule qui nous détruit. Jamais les personnes sobres ne souffrirent du froid, à moins qu'il ne fût tres-grand, ou qu'elles ne s'y exposassent opiniatrément contre le bon sens & la raison.

§. 8. Un autre moyen propre à conserver la santé pour les personnes délicates, sedentaires, & appliquées à l'étude, est de se razer souvent le visage & la tête, de se laver & ratisser les pieds & les orteils, & de se rogner les ongles. La grande utilité (outre le plaisir) qui reviendra à la tête, aux yeux, & aux oreilles, en razant le visage & la tête souvent, & en les lavant tous les jours avec de l'eau froide & quelques goutes de l'esprit composé de lavande, ou d'eau de Hongrie; est beaucoup mieux entendue de ceux

qui l'ont ressentie. En se faisant couper les cheveux, & razer la tête, la premiere fois, on manquera rarement de se guerir d'un mal de tête, d'une fluxion, & même d'une foiblesse de nerfs dans les yeux. Chaque évacuation, non-seulement diminuera toute la masse; mais si elle est aidée, elle rendra cette évacuation plus ample & plus copieuse. Plus la tête est souvent razée, plus vite & plus épais les cheveux croissent. De sorte qu'en se razant ainsi la tête & le visage frequemment, ce sera l'équivalent d'un cautere, ou de vesicatoires continuels dans ces parties. D'ailleurs en lavant la tête & le visage avec de l'eau chaude & du savon, & en ratissant la peau avec le razoir, on nettoyera tous les trous des conduits de la transpiration de ces dartres farineuses, & de la teigne qui y adherent; on excitera beaucoup la transpiration de ces

parties, & on donnera un air libre aux fumées de la tête & du cerveau. Et en se lavant bien la tête, & en la trempant après dans l'eau froide, on fermera les écailles de l'epiderme ; ce qui empêchera de gagner du froid dans la tête, qui est souvent une douleur pesante aux personnes delicates, sedentaires, & attachées à l'étude. C'est pourquoi je conseille à ces personnes de se razer la tête & le visage tous les jours, ou de deux jours l'un, ou aussi souvent qu'ils le pourront, & les bien laver dans de l'eau froide après. Ce qu'on fait aux parties superieures, doit se faire aux inferieures, en se lavant & ratissant les pieds, & en se rognant les ongles. Nous connoissons, par le chatouillement des plantes des pieds, quel nombre de fibres nerveuses tres-fines y aboutissent. En marchant & en se tenant debout on y fait des callus, & on rend la peau

épaisse & dure ; ce qui prejudicie beaucoup à la transpiration, & empêche que le sang & les esprits n'y viennent. Et c'est une remarque generale, qu'il n'y a point de marque plus certaine d'une santé forte & vigoureuse, qu'une chaleur douce, & une transpiration copieuse aux pieds. C'est un signe d'une circulation libre & pleine dans les petits vaisseaux, à la plus grande distance de la source de la chaleur & du mouvement ; rien au monde ne peut indiquer plus clairement une bonne santé. Au contraire, les personnes délicates & foibles, ont toujours froid aux jambes & aux pieds, & particulierement dans les temps de gelée. Que les gens foibles & delicats se lavent donc, & se ratissent une fois la semaine les pieds dans de l'eau ch ude, & se rognent les ongles. Ce qui vrai-semblablement préviendra les cors, les durillons, & le penchant non naturel

de

de leurs ongles à entrer dans la chair. Ces choses à la verité ne paroissent que des remarques basses & frivoles sur la santé ; mais en ce cas, comme dans ceux de plus grande importance ; *celui qui meprise les petites choses, perira peu à peu.*

§. 9. Les personnes délicates & valetudinaires, qui par leurs études ou leurs emplois sont obligées de lire ou d'écrire beaucoup, se tiendront autant qu'il leur sera possible dans une posture droite, pliant leur tête & leur poitrine le moins qu'ils pourront, s'appuyant seulement sur un pûpitre en talu & ils continueront leurs exercices dans cette posture, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatiguez ; alors ils se reposeront, & puis ils recommenceront. S'ils persistent obstinément dans cette coutume & dans cette pratique, ils se rendront à la longueur du temps cette posture facile ; & il est

inconcevable, combien de grands avantages leur temperament en recevra. En s'asseyant, s'appuyant, & se penchant bas, on comprime quelques uns des vaisseaux du corps; & de cette maniere, on arrête & on retarde la circulation du sang & des sucs qui doivent y passer; ce qui cause un flux plus prompt à travers les autres vaisseaux qui se trouvent plus ouverts. De là vient que l'on sent les membres engourdis & incapables de se mouvoir, jusqu'à ce que le sang & les esprits y ayent regagné une libre entrée par la posture convenable. Il s'ensuit aussi de là une circulation inégale des sucs, une secretion inégale dans les glandes; & par consequent une croissance, une force, & une vigueur disproportionée des organes & des parties. Ce qui est la cause des nœuds qui viennent aux enfans; par la negligence des nourrices, qui n'ont pas soin de

les bercer, & de les agiter entre leurs bras suffisamment pour faire circuler les sucs & les esprits également par tout. Les Romains & les peuples de l'Orient, pour éviter cet inconvenient, (du moins il semble que c'en est la raison) étoient tout de leur long dans leurs grands repas & festins, & lorsqu'ils étoient obligez de demeurer long-temps dans une même posture. Outre cela, si celui qui écrit ou lit est assis, sa posture panchée comprime continuellement la cavité de la poitrine & de l'estomach ; ce qui doit necessairement affoiblir leurs fonctions ; & ce sont ordinairement les organes qui s'affoiblissent & s'usent les premiers dans les Clercs, & les Sous-Secretaires. Et baisser la tête, est le moyen d'y élever des fumées & des vapeurs ; & de s'exposer aux abbatemens des esprits, & peut-être aux consomptions. Tout cela se peut, en quelque maniere,

éviter par une posture droite : car par là tous les organes seront dans leur situation naturelle. Plusieurs muscles seront en action, & ainsi presseront les vaisseaux du sang, pour faciliter la circulation. Mais surtout par cette posture droite, les sucs auront l'avantage de leur propre gravité, pour descendre plus vite, pour échauffer les parties plus basses, qui sont éloignées de la source du mouvement ; les évacuations se feront plus promptement, & conserveront les parties superieures libres & dégagées : ce qui contribuera beaucoup à conserver la santé & à prolonger la vie. Mais cette pratique ne deviendra jamais facile, qu'à ceux qui la commencent jeunes. Ceux qui dictent ou qui donnent des consultations, devroient le faire debout ou en marchant ; cette maniere soulageroit le corps & l'esprit.

§. 10. Outre les regles que l'on

a déja données, je conseille aux personnes pesantes, grasses, & d'une taille fort haute, de s'abstenir, autant qu'elles le pourront, de toute sorte de liqueurs. Jamais on n'inventa de regle ni de precepte d'un si grand usage pour conserver & prolonger la vie de ces sortes de personnes, qu'une abstinence generale & obstinée de toute sorte de liqueurs. Si (comme il est tres-probable) la masse de tous les corps vegetaux & animaux, n'est composée que de tuyaux vasculaires, formez tout d'un coup dans leurs premiers principes & dans leurs semences; la croissance & l'augmentation du volume, ne fait que remplir & enfler, dilater & développer ces tuyaux par les liqueurs. Nous sçavons par les experiences de Kircher, & du Docteur Woodward, jusqu'à quelle grandeur ou grosseur les vegetaux croîtront par le pur element seul. Deux cochons de

lait de la même portée furent nourris de la même quantité de lait; excepté qu'on mêla au lait de l'un d'eux, la même quantité d'eau. Un mois après on les tua tous les deux, & on trouva celui qui avoit eu de l'eau, beaucoup plus gros & plus gras que l'autre. Les hydropisies (au moins l'Anasarca) ont eté gueries par une abstinence obstinée de boisson. Et les léthargies procedent de l'humidité du cerveau. Et ce sont ces deux maladies, ausquelles sont sujettes les personnes pesantes, grasses, & d'une taille fort haute. C'est pourquoi de telles personnes devroient s'abstenir de boire, comme le font ceux qui ont l'hydrophobie, ou l'horreur de l'eau; ce qu'ils peuvent facilement executer, s'ils ne se nourrissent que de jeunes animaux, & de vegetaux humides & rafraichissans. Mais toutes les fois que je parle d'aliment vegetable, j'entens celui qui est apprêté par le feu.

§. 11. J'ai seulement deux choses à recommander aux vieillards, & à ceux qui sont à la veille de quitter le theâtre de ce monde; s'ils ont envie de rendre leurs derniers momens aussi aisés & aussi libres qu'ils peuvent être. La premiere est, qu'ils doivent éviter les injures du temps, autant qu'il leur est possible. Les vieillards ont tres-certainement le sang pauvre & visqueux. Ils n'ont que peu de transpiration ou point du tout; & leurs facultés digestives sont foibles. Par consequent ils doivent être sensibles aux plus foibles injures du temps, & en doivent souffrir. Je leur conseille donc, de se tenir au logis, de se pourvoir de chambres & de lits chauds, & d'un bon feu, quand le jour s'abbaisse, quand il fait grand vent, & quand l'air est subtil. Ces personnes ne doivent pas s'attendre d'ameliorer leur temperament ou leur santé. Elles ne doivent tendre qu'à

s'exempter de douleur, qu'à prevenir les accidens qui pourroient éteindre le feu vital, & qu'à le faire bruler aussi pur, & aussi longtemps que la nature & leur âge se le sont proposé. L'exercice ne sert qu'à purger les superfluités. Si donc ces personnes ont soin de ne point faire d'excès, elles n'en auront pas besoin, encore ne leur seroit-il pas beaucoup de bien. Car dans les vieillards, les os se petrifient, les cartilages & les tendons se changent en os ; & les muscles & les nerfs, en cartilages & en tendons. Et tous les solides perdent leur elasticité, & se changent, en quelque façon, en cette terre dans laquelle ils vont être dissous. De sorte que les solides manquant d'elasticité, l'exercice ne peut être que d'un petit secours pour secouer & faire tomber le fardeau. Ce sera assez pour ces personnes, de prendre l'air pendant que le Soleil luit, &

les vents frais de l'Eté pourront les rafraichir. Ou, si elles ont envie de prolonger leurs jours, il faut qu'elles se retirent dans un climat plus chaud; par ce moyen elles pourront vivre aussi longtems que la Corneille. La seconde chose que je conseille aux vieillards est, de diminuer leur nourriture à proportion de ce qu'ils avancent en âge, avant que la nature ait forcé en eux cette diminution. Ceci est un puissant moyen pour rendre leur vieillesse verte & exempte de douleur, & pour conserver les restes de leur sens jusqu'au dernier moment. Par ce seul moyen, Cornaro prolongea ses jours, & conserva ses sens, en quelque maniere, entiers jusqu'à cent ans. Il poussa si loin la diminution de sa nourriture par degrés; que, comme son Historien nous l'apprend, il vivoit à la fin trois jours d'un jaune d'œuf. Je ne veux pas hazarder de conseil-

ler aux autres en quelle proportion de temps & d'alimens cette diminution se doit faire. Mais il me semble qu'ils devroient considerer que, puisqu'il est certain que les vieillards deviennent enfans, quant à la foiblesse de leur digestion, ils devroient diminuer dans leur aliment, comme les enfans augmentent dans le leur, du plus foible au plus foible, & du moindre au moindre. Car comme leurs solides n'ont plus d'elasticité, que leurs facultés digestives sont foibles, leur transpiration petite; qu'il ne se fait en eux presque point de deperissement; ils devroient diminuer proportionément leurs reparations.* Et c'est le plus souvent à la negligence de ces choses, que les vieillards doivent ces rhumes, ces catharres, les vents, & les coliques, la perte de la memoire &

* Non pas pourtant jusqu'à éteindre l'étincelle de vie qui leur reste.

des ſens, ces douleurs & ces peines, & toute cette triſte & noire ſuite de miſeres, qui accompagnent une longue vie. Ce qu'ils auroient pu en quelque maniere prevenir, par une diminution diſcrete & à temps de leur nourriture.

§. 12. Il n'y a point d'erreur plus fatale dans la gueriſon des maladies chroniques, ordinaires aux perſonnes foibles & délicates, que l'eſperance vaine & injuſte qu'elles entretiennent d'une gueriſon prompte & ſoudaine, ou même d'un ſoulagement ſenſible. Ceci joint à leur inconſtance, & à l'impatience qui les tourmente quand on les gêne dans ce qu'elles deſirent, les fait quitter dans le déſeſpoir tous les remedes & toutes les contraintes; & enſuite elles s'abandonnent à toutes les mêmes choſes qui avoient produit ou irrité la maladie, ou changent & courent de Docteur en Docteur, juſqu'à ce qu'elles termi-

nent leurs jours avec un Empyrique, ou meurent entre les mains d'un Charlatan, dont elles sont les dupes, & qui tout à la fois leur ôte la vie & leur escamote leur argent. Il est surprenant que des hommes raisonnables puissent s'imaginer, que quelques methodes ou medecines seroient capables de guerir en peu de temps, ou même de soulager sensiblement une maladie, qui peut-être est venue au monde avec eux, & qui est mêlée dans les principes de leur être, ou au moins qui peut avoir eté dix ou vingt ans à se produire par les excès ou par un regime indiscret. Je ne sçai point de comparaison plus propre à éclaircir ceci, que celle du revenu annuel d'un bien, qui suffit precisément pour entretenir une personne des choses necessaires à la bienseance, dans une abondance & une propreté raisonnable. Si celui qui auroit un bien

pareil, dépensoit tous les ans le revenu de dix ou de vingt années, & qu'après il tâchât de recouvrer sa dépense avant que d'aller en prison ou de mourir de faim; ne le prendrions-nous pas pour un fou s'il s'imaginoit qu'en retranchant, menageant, ou epargnant, & même qu'en joignant à cela un travail journalier, il regagneroit & remettroit en peu de mois ou d'années son bien dans son premier etat. Non, il faut qu'il travaille, & qu'il s'epargne pendant plusieurs années; & le temps requis, sera toujours proportionné à la valeur de ses premieres depenses, & de son epargne presente. C'est-à-dire, si ses depenses n'etoient que petites, & son epargne considerable, le temps sera plus court par rapport au temps auquel il continuoit ses grandes depenses. S'il discontinue d'epargner considerablement, il faut certainement qu'il meure de faim, ou

qu'il aille à la fin en prison ; & s'il commence à epargner quand il le faut , il recouvrera certainement le tout ; mais le tout depend du travail , du menagement , & du temps propre. Les excès , & un regime indiscret , ruinent la santé ; qui sans un remede propre , comme sont le travail & l'abstinence , causeront certainement des maladies , ou la mort. Et il faut continuer ces remedes pendant un temps proportionné aux grands excès , ayant toujours égard au travail & à l'abstinence. La plûpart des maladies chroniques ont pour leur principe , des fluides corrompus , & des solides ruinés, comme on l'a fait voir. Une mauvaise disposition de l'estomach , & les organes alimentaires ou les engendrent , ou les accompagnent. Supposez , par exemple , que le cas soit une disposition scorbutique , & qu'elle se manifeste par des pustules & des enflures aqueu-

ſes, par des taches jaunes & noires ſur la peau, par un ſang épais, viſqueux, & rhumatique, un foie bouché, & un epanchement continuel du fiel, par une oppreſſion des eſprits, par un manque d'appetit & de digeſtion, & de là une diſſipation, une laſſitude & une inquietude, &c. ce que j'ai ſouvent trouvé dans nos bons vivans, qui etoient nés vifs, vigoureux, & pleins de ſanté; je ne connois aucun remede dans la nature pour ſoulager & guerir efficacement cette maladie, que des vomitifs moderés, & des purgations d'eſtomach ſouvent reïterées; comme la bile, qui certainement degenere en flegme, avant que la cure ſoit faite; car le flegme n'eſt qu'une bile plus humectée, ou la partie plus groſſiere du ſerum ſeul, comme la bile eſt celle de tout le fluide arteriel; & quand la bile eſt devenue flegme, la cure eſt à moitié avancée, une

partie des fluides etant deja purifiée, & le foie libre & ouvert: comme la bile, dis-je, & le flegme élevent & chargent les passages alimentaires; les choses améres & aromatiques, & l'acier diversifié & ordonné selon la force du malade, tous ces remedes ont perdu leur vertu; il faut prendre long-temps & opiniâtrément les Eaux Minerales & d'Arquebusade, faire un exercice continuel, se nourrir d'alimens modiques, legers, & rafraichissans; & user d'un regime convenable & constant. Le malade se plaindra souvent, Quoi! toujours des vomitifs & des choses améres! toujours galoper & jeûner! les vomitifs ne soulagent que peu de jours, mais ne guerissent pas: Je suis dans un aussi mauvais etat, que je fus jamais, & aprês quelques mois de perseverance, je me trouve tout de même, que quand j'ai commencé. Il faut chercher de nouveaux

Medecins ; & il faut ou qu'ils soient cassés, s'ils poursuivent les mêmes desseins, (ce qu'ils feront, s'ils sont honnêtes gens) ou s'ils ne le sont pas, qu'ils ordonnent des choses qui ne peuvent faire ni bien ni mal, ou qui actuellement feront du mal, pour être payés. (Car il n'y a point de milieu.) Jusqu'à ce que le pauvre miserable ait couru toutes les Facultés, & se soit mis enfin entre les mains des Charlatans. Il est vrai, que quand la nature a commencé de jetter les parties grossieres & visqueuses sur les glandes lâches & spongieuses, elle continue de le faire, jusqu'à ce qu'elle ait privé toute la masse de flegme : chaque vomitif nouveau, fera place à un autre ; & tant qu'il reste quelque humeur visqueuse, il n'y a point d'autre remede ; on ne sçauroit non plus découvrir le declin de la maladie si certainement par aucune voie, que par la diminution de la quantité de

flegme que l'on tire, & parce qu'il faut plus de temps pour le tirer. Il en est de cela, comme d'un vaisseau d'huile & d'eau mêlées ensemble; le moyen seur de separer l'huile de l'eau, est de l'écumer quand elle vient dessus. Tant qu'il y restera de l'huile, elle surnagera toujours, si vous lui donnez le temps de se débarrasser des parties de l'eau, dans lesquelles elle est engagée. Et alors vous pourrés separer entierement le melange visqueux. Jamais grand dessein ne reüssit dans la vie, que par le temps & la patience, & par la poursuite continuelle des moyens les plus naturels & les plus approuvés, qui conduisent à cette fin. La nature ne travaille pas par des sauts & des écarts soudains; mais elle marche d'un pas constant & reglé, fortement & doucement, & c'est la nature qui est le veritable Medecin: l'Art ne fait qu'éloigner les obstacles, arrêter les violences, & solli-

citer doucement la nature à aller où elle tend. Ceci demande du temps & de la patience. *Tempus edax rerum.* Elle consumera tres-certainement les maladies chroniques, si on ne les nourrit pas; nulle autre chose ne peut le faire.

§. 13. Enfin, la Providence nous a fait des graces & des faveurs au de là de toute expression, en nous fournissant un soulagement certain, s'il n'est pas un remede, à nos peines & à nos plus grandes miseres. Quand notre patience est à bout, & que nos douleurs sont enfin devenues insupportables; nous avons toujours une medecine toute prête, qui non-seulement est un soulagement present, mais je puis dire, un miracle continuel. Il n'y a que ceux qui en ont eu le plus de besoin, & qui ont senti son secours benin dans leurs tourmens, qui puissent mieux raconter ses effets admirables, & la grande bonté de celui

qui nous en a fait present. Je veux dire *l'Opium*, & le *Laudanum*, sa solution, qui étant ordonnée à propos, & menagée prudemment, est le soulagement le plus seur & le plus prompt dans les plus grandes douleurs. On peut tirer la maniere de ses operations, des remarques que j'ai faites dans le Traité precedent. La douleur resserre & retrecit les fibres animales. Elle agit comme un coin en dechirant, divisant, & mettant en pieces ces petits filamens; elle leur fait dans un corps vivant, ce que les pointes des sels font à toutes les substances animales, que l'on garde pour manger; elle les roidit, les endurcit, & les retrecit. Les fibres des animaux vivans etant pliables & elastiques, quand un corps dur & pointu les penetre, ce qui arrive dans toutes les douleurs du corps, les parties ayant naturellement le pouvoir de se resserrer, évitent ce corps, s'é-

loignent & se retirent, autant qu'elles peuvent, de l'instrument qui les blesse. Ceci paroît dans la grande balafre d'une playe, faite à travers les fibres d'un muscle; dans la pente continuelle vers l'autre côté, quand quelque partie d'une personne souffre; dans les crampes & les convulsions, & même quelquefois dans les fievres causées par une douleur tres-aigüe. Le plaisir, au contraire, relâche les fibres par un toucher agreable, doux & flatteur, ou (comme les Mathematiciens s'expriment) par un attouchement doux & harmonieux. Il agit sur les fibres comme deux instrumens de Musique montés à l'unisson agissent l'un sur l'autre, & en les touchant & les amolissant, il les relâche à la fin entierement & les détend. Les parties des fibres courent après, & le poursuivent; & enfin rompent en quelque maniere leur union, pour atteindre à un toucher si agrea-

ble. Quelques personnes ont eu le pouvoir d'adoucir la douleur en frottant doucement de leurs mains la partie affligée ; ce qui etoit en quelque maniere vrai du *Docteur touchant*. Des huiles douces, & de simples émolliens, joints à une petite chaleur, relâcheront les fibres resserrées, & adouciront le mal. Les lits & les habits moux, & les bains tiedes, relâcheront & affoibliront tout le corps. Or, puisque la douleur retrecit les fibres animales, & puisque l'Opiat, (donné dans une dose convenable) soulage infailliblement la douleur, je ne vois point comment il peut l'effectuer, qu'en relâchant & détendant ces fibres, autant, ou presque autant, que la douleur les retrecit & les resserre. Et afin que nous puissions voir par plusieurs effets de l'Opiat, que ce fait-ci est réel. 1. Il n'y a rien de si efficace, ni de diaphoretique si seur que l'Opiat. Rien ne cause une

ſueur plus abondante, particulierement ſi l'on y joint des volatiles, & qu'on l'excite en buvant beaucoup de foibles liqueurs chaudes. Ceci ne peut ſe faire que par la relaxation des fibres de la peau, & des glandes qui ſervent à la tranſpiration. 2. Rien ne diminue tant l'appetit, & rien n'affoiblit tant les premieres digeſtions, que le frequent uſage de l'Opiat ; de ſorte que la plûpart de ceux qui en ont pris une doſe un peu forte, manquent rarement de ſentir une envie de vomir, & ne ſe ſoucient jamais de manger pendant un temps conſiderable aprês, juſqu'à ce qu'il ait fait ſon effet ; ce qui eſt une marque évidente que l'eſtomach & les boyaux ſont relâchés. 3. Rien n'excite tant l'éruption de la petite verole & de la rougeole, l'expulſion de la pierre & du fœtus ; les mois, & les purifications du ſexe aprês les couches, que l'Opiat ; de ſorte que dans

les couches difficiles, il est à present la seule ressource des Accoucheurs; & quand il est joint aux volatiles il emportera le travail d'enfant le plus fort & le plus douloureux dans les temperamens les plus foibles & les plus languissans. Il ne peut produire ces effets qu'en relâchant les fibres, que la douleur avoit resserrées, & avoit en quelque maniere privées de leur elasticité. 4. Rien n'appaise, & n'arrête si vite & si seurement les crampes, les convulsions, & les accès hysteriques, que l'Opiat. Et tout le monde sçait qu'ils proviennent des contractions violentes, & du retrecissement des fibres musculaires. L'Opiat produit tous ces effets, & plusieurs semblables, en détendant & relâchant ces fibres, qu'une douleur aigüe avoit retrecies, & en leur donnant du relâche de leurs tourmens, & par ce moyen en laissant travailler tranquillement la nature,

ture, qui est le seul vrai Medecin. Je m'imagine que la maniere dont il arrête la purgation, & guerit une diarrhée, c'est en emportant les humeurs aqueuses & subtiles qui sont dans les boyaux, par la transpiration que l'*Opium* excite excessivement; en tranquillisant ces spasmes & ces convulsions, & en adoucissant ces picotemens & ces stimulations que les purgatifs excitent; & en calmant la violence du mouvement peristaltique des boyaux, qui precipite ce qu'ils contiennent. Je n'entreprendrai pas ici de déterminer les cas où il est à propos de donner l'Opiat, ni les doses qu'il en faut donner. C'est l'affaire du Medecin. Mais je puis dire en general, que toutes les fois que la douleur est aigüe & insuportable, quand elle expose aux convulsions, à la fievre, ou à l'inflammation; après avoir fait agir les evacuations propres & ordinaires, comme sont la

saignée, les vesicatoires, les ventouses, les purgatifs, ou les lavemens, comme le cas le demandera ou le permettra, l'Opiat alors soulagera tres-certainement, & on peut le donner seurement. Si le mal est accompagné de vomissement, l'*Opium* solide fera mieux ; parce qu'il sera dans un plus petit volume, & ne sera pas rejetté si vite. Si le cas où il n'y a point de vomissement demande un prompt soulagement, alors le *Laudanum* se repandra plus vite dans toutes les parties du corps ; parce qu'etant liquide & joint à un vehicule spiritueux, il effectuera plus-tôt le dessein qu'on a, il elevera davantage les esprits abbatus, & penetrera plus avant & plus vite. Dans les cas ordinaires un vehicule vineux suffira, parce que l'*Opium* se dissout mieux dans le vin pour faire le *Laudanum*. Il y a quatre cas, dans lesquels il est absolument & extremement ne-

ceſſaire ; dans la colique ; la pierre ; les durs travaux, après les purifications lentes des couches & des mois du ſexe, particulierement ſi elles ſont accompagnées de douleurs violentes, comme il eſt ordinaire en de pareils cas ; & dans la goute & le rhumatiſme. Dans le premier, il faut toujours le donner avec quelque purgatif d'eſtomach, comme l'*elixir ſalutis*, ou la teinture de *hiera picra*, avec du ſyrop de Nerprun ; & à ceux qui ont les boyaux tendres, avec de la teinture de Rhubarbe, particulierement ſi la colique eſt dans les plus bas boyaux, & qu'il n'y ait point de vomiſſement ; auquel cas un vomitif artificiel a du preceder, ſi les circonſtances ne le deffendent pas. Dans la pierre, on doit le donner avec de l'huile d'amandes-douces, ou dans quelque douce emulſion, pour adoucir les parties. Dans les deux derniers cas, il faut tou-

jours le donner avec des volatiles propres, antihisteriques, & attenuans. Dans une douleur violente & aigüe, la premiere dose doit être copieuse, au moins depuis trente jusqu'à quarante-cinq goutes de *Laudanum* liquide, ou son equivalent en *Opium*, depuis deux grains & demi, jusqu'à trois & demi; & aprés on doit l'augmenter de quinze goutes de liquide, ou d'un demi grain de *Laudanum* solide chaque demie-heure, jusqu'à ce que la douleur commence à cesser; & alors on doit s'abstenir entierement d'en donner. Et de cette maniere on viendra à son but, sans aucune crainte d'avoir donné la dose trop forte. Et la verité est, qu'il y a moins de danger en cela, qu'on ne sçauroit s'imaginer. Car ceux qui meurent d'une dose trop forte de *Laudanum* dans l'opinion du Monde, n'auroient vêcu que peu de jours s'ils n'en avoient point pris. Car il

y a des personnes qui se sont accoutumées à prendre deux dragmes d'*Opium* solide, c'est-à-dire, près de six onces de *Laudanum* liquide par jour. Et je connois un Gentilhomme qui en prit près de trois onces en une fois, au lieu d'*elixir salutis*, & avant cela il n'en avoit jamais pris de sa vie ; & quoiqu'il lui affoiblît extremement l'estomac pendant quelque temps, & qu'il en fut appesanti & assoupi presque pendant un mois, cependant il se porta bien, & vit encore à ce que je crois, quoique la chose soit arrivée depuis plusieurs années. Si la dose precedente fut rejettée par le vomissement, on peut supposer que la troisieme partie demeura ; & alors on peut proportionner les doses suivantes convenablement. La difference des temperamens ne sera pas ici une grande alteration ; puisque les personnes tres-foibles, souffrent rarement des douleurs

tres-violentes, ce qui est le seul cas que j'examine ici.

§. 14. Enfin, pour en venir à la conclusion de cet Ouvrage, le grand secret & le seul moyen de prolonger la vie, est de tenir le sang & les sucs rarefiés, & dans un etat de fluidité convenable: par ce moyen ils pourront faire, avec le moins d'obstacle & de resistance qu'il est possible, leurs tours & leurs circulations à travers les fibres animales; c'est en quoi la vie & la santé consistent. Malgré tout ce que nous pouvons faire, le temps & l'âge fixeront & roidiront nos solides. Notre constitution originaire rend ceci inevitable & necessaire. Comme dans le grand monde, la * quantité des fluides diminue tous les jours; ainsi dans notre petit monde après un temps limité, l'appetit & les digestions manquant, les fluides diminuent, & sont employés à re-

* Voyez les Principes du Chevalier Newton.

parer continuellement les ſolides, & de cette maniere ils perdent leur nature, ſe roidiſſent, & ſe durciſſent. Car en s'inſinuant dans les pores des ſolides, & dans les interſtices de leurs parties, en retreciſſant & fermant les petits vaiſſeaux qui charient la nourriture dans la ſubſtance interieure des ſolides, & les privant de cette maniere de leur moiteur & de leurs ſucs; ces ſolides viennent à la fin à ſe durcir, à ſe roidir, & à ſe fixer, & perdent ainſi leur elaſticité. Tout ce procedé eſt mechanique & neceſſaire. L'âge & le temps, en affoibliſſant les concoctions, en diminuant la chaleur naturelle, qui conſiſte dans la circulation vive & etendue des ſucs, en changeant ces ſucs en des ſubſtances ſolides, & en les privant de leur elaſticité convenable; les fluides circulent avec moins de viteſſe & de force, & ils atteignent rarement les extremités, & les plus pe-

tits vaisseaux, mais ils passent dans les plus ouverts & les plus larges vaisseaux, par leurs plus petites branches laterales. Que si avec ces circonstances inevitables & sans remede, tant la partie nutritive, que la sereuse & globulaire du sang, devient visqueuse, épaisse, & gluante, il faut à la fin que la circulation s'arrête, & qu'elle cesse entierement. Or il est certain qu'il est en quelque façon en notre pouvoir d'entretenir les sucs dans un état convenable de fluidité & de raréfaction, s'ils ne sont pas corrompus à un extrême degré, en sorte que le temps qui nous reste à vivre, ne soit pas trop court pour un travail si ennuyant. Nous pouvons certainement delayer & rarefier tout fluide, qui a une entrée & une issue. Et plus la liqueur qui circule est fluide, c'est-à-dire, plus ses parties sont petites & fines, moins elle aura besoin de force pour passer & pour

continuer ſon mouvement. Et dans les corps animaux, plus les ſucs ſont deliés & fluides, non-ſeulement moins ils circuleront avec force, avec reſiſtance & avec peine, mais plus long-temps même ils conſerveront les ſolides, & les empêcheront de ſe roidir & de ſe durcir. Il n'y a point d'erreur plus grande, ni plus pernicieuſe, que ce que l'on croit communément, que le ſang delié & rare eſt un ſang pauvre; ce qui n'effraye pas moins le vulgaire, que la pauvreté & la diſette de biens: car, au contraire le ſang le plus rare, & le plus fluide, eſt le plus riche & le plus pur; c'eſt-à-dire, le meilleur (ſi les termes de riche & de bon veulent dire la même choſe.) Car dans les perſonnes attaquées d'hydropiſies, d'anaſarques, de cacochymies, & de ſcorbut, tant la partie ſereuſe que la partie globuleuſe du ſang eſt epaiſſe, gluante, & âcre;

de sorte que le sang ne peut passer à travers les petits vaisseaux, & n'y peut être contenu long-temps; mais il les irrite, les écorche, & les corrode: & ainsi ses parties au moins les plus rares tombent dans les cavités, & engendrent une hydropisie; ou arrêtent & bouchent ces petits vaisseaux, & de là vient l'anasarca, ou le scorbut. Dans tous ces cas, la partie sereuse est surchargée de sels urineux, & devient un parfait *Lixivium*; de sorte que par sa grosseur elle ne peut pas couler dans les globules, pour faciliter la circulation à travers les capillaires; car ces petits globules elastiques, en tournant d'une maniere ovale & oblongue, facilitent à merveille la circulation des sucs à travers les petits passages: pour la partie rouge ou globuleuse, elle se change en un vrai gâteau de glu; ainsi la quantité du *Serum* est augmentée, & la quantité de la partie

globuleuſe diminuée par degrés. Et en ce ſens, à cauſe de la plus grande proportion du *Serum*, cet etat du ſang peut être appellé *rare* & *delié*; mais on ne peut en aucun ſens l'appeller *bon ſang*. On doit toujours prendre pour le meilleur ſang, celui qui eſt le plus rare & le plus fluide; comme etant composé de parties tres-fines & tres-petites, qui coulent plus vite dans les globules rouges, & circulent plus facilement à travers les vaiſſeaux capillaires, ce qui eſt le plus ſolide fondement d'une bonne ſanté & d'une longue vie. Or comme il n'y á rien de plus nuiſible que de ſuivre ſon appetit, en mangeant des viandes fortes & de haut goût, que les facultés digeſtives ne peuvent rompre ni diviſer en des parties aſſez petites pour couler dans les globules rouges, ou circuler dans les petits vaiſſeaux; mais qui les chargent trop de ſels urineux, qui

coulant en foule, bouchent premierement, & ensuite rompent ces petits vaisseaux ; & de s'abandonner à de fortes liqueurs, qui font parbouillir & rongent les fibres tendres & delicates des solides ; comme il n'y a rien, dis-je, de plus nuisible que de continuer long-temps, & de persister opiniatrément dans de tels excês, rien qui puisse mieux engendrer un etat pareil de fluides & de solides, rien par consequent qui puisse plus tôt produire une cacochimie qui peut degenerer en hydropisie, ou en quelqu'autre fatale maladie chronique, selon les dispositions du corps & la forme & le temperament de la personne. Car ceux qui se sont nourris maigrement, & qui ont seulement bu des liqueurs minces & peu fortes, n'ont jamais eu d'hydropisie, si leurs solides ont eté originairement fermes, & si leurs fluides n'ont pas eté atteints de quelque acrimonie

hereditaire. De maniere que je ne connois rien ſous le Ciel, qui puiſſe effectuer ſolidement & pleinement l'etat contraire du ſang & des ſucs, pour les rendre rares & doux, & les entretenir dans un flux continuel, que de prendre les meſures contraires, & de garder un regime conſtant d'une nourriture mince, fluide, & maigre. Nous n'avons point de meilleur moyen, pour humecter & nettoyer un vaiſſeau plein de mêlanges groſſiers, gluans, & ſales, qui n'a qu'une petite entrée & une petite iſſue; que d'y verſer un fluide mince, clair, & inſipide, & de le ſecouer ſouvent. Il en eſt de même du corps animal. Jamais le voluptueux, le faineant, ne vêquit long-temps, à moins qu'il n'ait eté originairement pêtri de fer. Et même alors, comme ſa vie a eté plus pleine de miſere & de peine, que ne le fut jamais celle d'un ſobre Galerien: ſa fin, & les derniers mo-

mens de sa vie, ont été remplis de tourmens, d'horreur, & de desespoir. Et quoi qu'il n'ait eu ni l'esperance ni la consolation d'un Martyr; cependant ses souffrances ont eté beaucoup plus grandes & plus rudes. Tous ceux qui ont vêcu longtemps & sans beaucoup de douleur, ont vêcu maigrement & dans l'abstinence. Cornaro prolongea sa vie, & conserva ses sens, en se laissant presque mourir de faim dans ses derniers jours; & quelques autres ont fait la même chose. Il est vrai que par ce moyen ils ont en quelque maniere affoibli leur force naturelle, & moderé le feu & le flux de leurs esprits: mais ils ont conservé leurs sens, affoibli leurs peines, prolongé leurs jours, & se sont procuré un passage doux & tranquille en l'autre vie. Des purgatifs domestiques souvent reïterés, un exercice convenable, & l'usage de quelques autres moyens ordonnés dans

le Traité precedent, contribueront beaucoup à cette fin. Mais le fondement en doit être posé, continué, & terminé dans l'abstinence; & quoi que ce ne soit pas dans un jeûne absolu, (car il n'est nullement requis, & même seroit prejudiciable) cependant il faut qu'elle consiste dans une nourriture mince, pauvre, legere, & maigre. Tout le reste sera insuffisant & impuissant sans cela. Et cela seul, sans ces autres choses, suffira pour prolonger la vie, aussi long-temps que, par la constitution naturelle du sujet, elle etoit destinée à durer, & rendra le passage aisé & tranquille. Ce sera comme une lampe qui s'éteint faute d'huile.

Regles mêlées, pour la conservation de la santé, & la prolongation de la vie.

1. Les maladies chroniques du-

rent long-temps ; elles usent le temperament à loisir, & sont accompagnées d'un pouls lent ; au lieu que les maladies aigües finissent bientôt, ou par la mort ou par le retablissement de la santé, & sont accompagnées d'un pouls vite.

2. Le Scorbut est la racine de la plûpart des maladies chroniques de la Nation Britannique ; & c'est une consequence necessaire de sa maniere de vivre, & de la coutume qu'elle a de se nourrir presque entierement de viande & d'alimens animaux, & de boire tant de fortes liqueurs.

3. Les femmes qui ont les nerfs foibles, sont sujettes à faire de fausses couches. Leur danger s'augmente en vivant trop grassement, & par des saignées indiscretes. Le seul remede pour elles, est de boire de l'eau de Bristol & du vin rouge, avec une nourriture maigre & legere, sortir & prendre l'air, se ser-

vir d'emplâtres astringens, & d'autres Medecines convenables pour fortifier leurs intestins.

4. Comme les facultés digestives des personnes foibles & maladives s'affoiblissent en Hyver, & se recouvrent en Eté; elles devroient soigneusement proportionner la quantité & la qualité de leur aliment, à la force de leur estomach dans les saisons differentes.

5. Moins & plus legerement on sera habillé, plus robuste on deviendra. Se servir de flanelle, & se couvrir beaucoup le jour & la nuit, relâche les fibres, & excite la sueur, au lieu de la transpiration naturelle & utile.

6. Les personnes foibles, sedentaires, & attachées à l'étude, devroient se razer souvent la tête & le visage, se laver de même & se racler les pieds, & se rogner les ongles.

7. Ceux qui lisent & ecrivent

beaucoup, doivent le faire debout, ou dans une posture aussi droite qu'il se peut. Et ceux qui peuvent vaquer à quelque partie de leurs etudes en marchant, devroient le faire.

8. Ceux qui sont gras, pesans, & d'une taille fort haute, doivent eviter toute sorte de boisson, forte & foible, & même de boire de l'eau autant qu'il est possible. Et si leur manger est de vegetables & de jeunes animaux, ils auront tres-peu besoin de liqueur.

9. Les vieillards doivent (1.) se garder soigneusement de toutes les injures du temps; & (2.) diminuer par degrés la quantité & la qualité de leurs alimens, à proportion de ce qu'ils avancent en âge, même avant qu'un estomach ruiné les y force.

10. Comme les maladies chroniques ne viennent pas tout d'un coup, aussi ne peuvent-elles pas être

gueries promptement. Une corruption qui ne se forme que par degrés, doit être traitée & guerie par degrés. C'est une chose contraire à la nature des maladies chroniques, de les guerir promptement.

11. Dans toutes les douleurs aigües & violentes, l'*Opium* est le souverain remede, particulierement dans la colique, la pierre, la goute, le rhumatisme, & l'enfantement difficile. Il opere en relâchant & détendant les fibres retrecies & resserrées par la douleur.

12. Le grand secret pour conserver la santé & prolonger la vie, est de tenir le sang, & par consequent les autres sucs du corps, dans un degré convenable de fluidité.

CONCLUSION.

POur conclure, sans tirer avantage de la revelation, qui dans un sens relatif même à nos corps

mortels, a mis au jour la vie & l'immortalité ; si seulement on observoit les preceptes des Philosophes payens,

—Servare modum, finemque tueri ; Naturamque sequi.

Si les hommes vouloient seulement garder la mediocrité dans leurs passions, leurs cupidités, & leurs desirs ; si dans toutes leurs pensées, leurs paroles, & leurs actions, ils consideroient seulement, je ne dis pas la fin de leur être & de leur existence ici, mais la fin à laquelle leurs pensées, leurs paroles, & leurs actions tendoient dans leur dernier but ; & enfin, si en s'abandonnant à leurs passions & à leurs desirs, ils suivoient les mouvemens innocens de la nature, & ne la poussoient pas au delà de ses demandes, ou ne la retenoient pas trop violemment dans son penchant in-

nocent; ils jouiroient d'une meilleure ſanté qu'ils ne ſont ; ils auroient leurs ſenſations plus délicates, & leurs plaiſirs plus exquis; ils vivroient avec moins de peine, & mourroient avec moins d'horreur. Car ſi ce n'avoit eté la débauche, l'intemperance, & la fureur de ſatisfaire les paſſions & les convoitiſes, qui premierement ont gâté & ruiné la complexion des Peres, qui par ce moyen n'ont pu communiquer à leurs enfans qu'une carcaſſe maladive, caduque, & d'un mauvais temperament ; de ſorte que les ames vicieuſes, & les corps putrifiés, joints à la diminution du Monde, ſont arrivés à leur plus haut degré; ſans cela, dis-je, le grand nombre de maladies, de douleurs, & de miſeres, de vies ſi malheureuſes, & de fins ſi miſerables, que nous voyons aujourdhui parmi les hommes, ne ſeroient jamais arrivées. Et même dans cet état-ci de

la nature déchue, si nous avions suivi les preceptes de la Nature & de la Raison, pour ne pas dire de la Religion; nous aurions pu passer nos jours sans douleur, au moins sans maladies chroniques, si ce n'eût pas eté dans des plaisirs innocens; nous aurions pu conserver nos sens libres, & nos facultés raisonnables, claires & épurées, jusqu'à l'extreme vieillesse; & enfin quitter ce monde en paix, comme une lampe qui s'éteint faute d'huile. Que les esprits forts & les rouges trognes, les plaisans & les railleurs, s'applaudissent tant qu'ils voudront dans le calme & la tranquillité dont ils se font honneur; qu'ils satisfassent pleinement leurs passions, leurs cupidités, & leurs desirs, & qu'ils meprisent l'avenir, & les cris plaintifs que les douleurs font pousser; j'ose m'assurer que quand la farce sera jouée, & que les derniers momens approcheront, ils prefereront une

vie reglée de la maniere qu'on la décrite ici, & une fin auſſi tranquille, à tous les plaiſirs de la débauche & de la ſenſualité, & aux rodomontades d'une fauſſe & d'une ignorante ſecurité.

FIN.

TABLE

De ce qui est contenu dans ce Livre.

INTRODUCTION.

CHAPITRE PREMIER.

De l'Air.

CHAPITRE SECOND.

Du manger & du boire.

CHAPITRE TROISIE'ME.

Du sommeil & des veilles.

CHAPITRE QUATRIE'ME.

De l'exercice & du repos.

CHAPITRE CINQUIE'ME.

Des evacuations, & de leurs obstructions.

CHAPITRE SIXIE'ME.

Des Passions.

CHAPITRE SEPTIE'ME.

Qui contient diverses remarques qui n'ont pu se rapporter sous les Chapitres precedens.

Fin de la Table.

APPROBATION.

J'Ai lu par ordre de Monseigneur le Garde des Seaux ce Manuſcrit intitulé *Eſſai ſur la ſanté, &c. par M. Cheyne, &c. traduit de l'Anglois*. je l'ai trouvé excellent, tres-utile par rapport à la matiere qui y eſt traitée ; ſurtout aprés les corrections qui y ont eté faites dans les choſes qui s'écartoient des principes de la Foi Catholique, leſquelles corrections j'ai paraphées à la marge du Manuſcrit. A l'égard de certains remedes & de leurs formules, qu'on y trouve, comme l'uſage n'en

convient pas également à toute Nation, il faut consulter les habiles Medecins là-dessus. Fait à Paris le 25. Janvier 1725.

WINSLOW.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS PAR LA GRACE DE DIEU, ROI DE FRANCE ET DE NAVARRE, à nos amez & feaux Conſeillers, les gens tenans nos Cours de Parlement ; Maître des Requêtes ordinaires de notre Hotel, Grand Conſeil, Prevôt de Paris, Baillifs, Senechaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Juſticiers, qu'il appartiendra, SALUT : notre bien Amé JACQUES ROLLIN Libraire à Paris, Nous ayant fait remontrer, qui lui auroit été mis en main un Manuſcrit, qui a pour Titre : *Eſſai ſur la ſanté & ſur les moyens de prolonger la vie* ; qu'il ſouhaiteroit faire imprimer & donner au Public ; S'il nous plaiſoit lui accorder nos Lettres de Privilege ſur ce neceſſaires : A ces Cauſes, voulant traiter favorablement ledit Expoſant ; Nous lui avons permis, & permettons par ces Preſentes, de faire imprimer led. Livre, en tels volumes, forme, marge, caractere, conjointement ou ſeparement, & autant de fois que bon lui ſemblera, & de le faire vendre & debiter par tout notre Royaume, pendant le temps de huit années conſecutives, à compter du jour de la date deſdites Preſentes ; Faiſons defenſes à toutes perſonnes, de quelque qualité & condition qu'elles ſoient, d'en introduire d'Impreſſion etrangere dans aucun lieu de notre Obeiſſance; Comme auſſi à tous Libraires, Imprimeurs & autres, d'imprimer, faire imprimer, vendre, faire vendre, debiter, ni contrefaire ledit Livre en tout ni en partie, ni d'en faire aucuns Extraits ſous quelque pretexte que ce ſoit, d'augmentation, correction, changement de Titre,

ou autrement, sans la permission expresse & par ecrit dudit Exposant, ou de ceux qui auront droit de lui, sous peine de confiscation des Exemplaires contrefaits, de quinze cent livres d'amende contre chacun des contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hotel Dieu de Paris, l'autre tiers audit Exposant, & de tous depens, dommages, & interêts; à la charge que ces Presentes seront enregistrées tout au long sur le Registre de la Communauté des Libraires & Imprimeurs de Paris, & ce dans trois mois de la date d'icelles; que l'Impression de ce Livre sera faite dans notre Royaume & non ailleurs, en bon papier & en beaux caracteres, conformément aux Reglemens de la Librairie; Et qu'avant que de l'exposer en vente, le Manuscrit ou Imprimé qui aura servi de copie à l'impression dudit Livre, sera remis dans le même etat où l'Aprobation y aura été donnée, és mains de notre tres-cher & feal Chevalier Garde des Sceaux de France, le sieur Fleutiau Darmenonville Commandeur de nos Ordres; & qu'il en sera ensuite remis deux Exemplaires dans notre Bibliotheque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, & un dans celle de notredit tres-cher & feal Chevalier Garde des Sceaux de France le sieur Fleuriau Darmenonville Commandeur de nos Ordres, le tout à peine de nullité des Presentes; Du contenu desquelles vous mandons & enjoignons, de faire jouir l'Exposant ou ses Ayans cause pleinement & paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait aucun trouble ou empêchement; Voulons que la copie desdites Presentes, qui sera imprimée tout au long au commencement ou à la fin dudit Livre soit tenue pour duement signifiée; & qu'aux copies collationnées par l'un de nos amez & feaux Conseillers & Secretaires foi soit ajoutée,

comme à l'Original ; Commandons au premier notre Huissier ou Sergent, de faire pour l'execution d'Icelles tous actes requis & necessaires, sans demander autre permission, & nonobstant clameur de Haro, Charte Normande, & Lettres à ce contraires ; Car tel est notre plaisir. Donné à Paris le 22. jour du mois de Février, l'an de grace mil sept cent vingt-cinq, & de notre Regne le Dixieme. Par le Roi en son Conseil,

CARPOT.

Registré sur le Registre VI. de la Chambre Royale & Sindicale de la Librairie & Imprimerie de Paris. No. 201. fol. 166. conformément aux anciens Reglemens confirmés par celui du 28. Fev. 1723. A Paris le quinze Mars mil sept cent vingt-cinq.

BRUNET, *Sindic.*

FAUTES A CORRIGER.

PAge 34 *ligne* 15 ces animaux, *lisez* les animaux.

Page 51 *ligne* 5 les applications d'esprit, *lisez* l'application d'esprit.

Page 88 *ligne* 22 comme de nerfs, *lisez* comme maladies de nerfs.

Page 99 *ligne* 16 boiveut, *lisez* boivent.

Page 130 *ligne* 20 invariable & inconstante, *lisez* invariable & constante.

Page 264 *ligne* 23 ou les eruptions. Et même tout ulcere, *lisez* ou les eruptions, & même tout ulcere.

Page 315 *ligne* 7 excessiment, *lisez* excessivement.